



VERTAISTOIMINTAA LAPSILLE, NUORILLE JA PERHEILLE KESKI- SUOMESSA JA VERKOSSA



Saatteeksi

Tässä oppaassa esitellään Keski-Suomessa toimivia vertaisryhmiä. Loppuun on listattu valtakunnallisesti toimivia verkkovertaistukisivustoja, joissa on mahdollista keskustella vertaisten kanssa internetin välityksellä.

Vertaistoiminnan perusajatuksia:

- kaikilla ihmisillä on omia sisäisiä voimavaroja, jotka voidaan saada käyttöön vertaistoiminnan avulla.
- vertaistuki perustuu samankaltaisiin elämänkokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin, joita ihmiset haluavat jakaa keskenään.
- vertaistuella on oma, kokemukselliseen asiantuntemukseen perustuva ainutlaatuisuutensa, jota ei voi verrata ammatilliseen apuun ja auttamiseen.
- vertaistuki on aikaan ja elämäntilanteeseen sidottua, siitä syystä vertaistuen tarve ja merkitys vaihtelevat.
- vertaistuki on vastavuoroista, tasa-arvoista ja luottamuksellista.
- vertaistuki voi toteutua monella tavalla; kahdenkeskisissä kohtaamisissa, ryhmissä tai netissä.

Tämä opas on päivitetty Lapset ja perheet Kaste – hankkeessa vuoden 2011 lopussa ja sen pohjana on Versova – hankkeen opas. Lisäksi tähän on päivitetty Jyväskylän Perhe – hankkeessa käynnistetyt vertaisryhmät ja internetissä toimivia verkkovertaisryhmiä. Vertaisryhmien päivityksestä esitettiin toive Lapset ja perheet Kaste – hankkeen Keski-Suomen johtoryhmässä ja tämä opas tullaan toimittamaan Keski-Suomen kuntiin sähköisessä muodossa.

Vertaisryhmien tilanteet muuttuvat nopeasti, joten tarkista tietojen paikkansa pitävyys ja ryhmän nykytilanne aina ennen ryhmään menemistä netistä tai ryhmän yhdyshenkilöltä. Painopäivämäärä toimii kuin ”parasta ennen”-päivämäärä – mitä kauemmin siitä on, sitä todennäköisempiä muutokset ovat!

Voit lukea lisää vertaistuesta Vertaistoiminta KANNATTAA -julkaisusta, joka löytyy sähköisenä nettisivuiltamme: www.kssotu.fi/versova.

Tämän oppaan päivitys ei olisi ollut mahdollista ilman Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry:n Anne Laimion myönteistä ja rakentavaa suhtautumista asiaan ja Versova – hankkeessa tehtyä pohjatyötä. Tästä lämpimät kiitoksemme!

07.11.2011

Sisältö

Saatteeksi.....	1
AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT -RYHMÄT.....	7
AFASIALASTEN TUKI RY.....	7
AKTIIVINEN SYNNYTYKS RY	7
AL-ANON - VERTAISTUKEA ALKOHOLISTIEN LÄHEISILLE	7
CRANIO RY - Kallon- ja kasvonluiden kasvuhäiriötä sairastavien tuki.....	8
DELFIN RY - seksuaalisen hyväksikäytön uhrin ja heidän läheiset.....	9
ENDOMETRIOOSI-YHDISTYS RY	9
ERIPARIVANHEMMAT RY	9
HARNES -VERTAISTUKIRYHMÄ	10
HUOMA - HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY.....	10
HYVÄ EROVANHEMMUUS RY	10
IRTI HUUMEISTA RY.....	10
JYVÄSKYLÄN A-KILTA	11
JYVÄSKYLÄN IMETYSTUKIRYHMÄ RY	12
JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI, NUORISOPALVELUT	12
JYVÄSKYLÄN KUUROJEN YHDISTYS RY	14
JYVÄSKYLÄN PELASTAKAA LAPSET RY.....	14
JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY.....	14
JYVÄSKYLÄN SETA RY.....	16
JYVÄSKYLÄN SEUDUN DYSTONIA-KERHO	17
JYVÄSKYLÄN SEUDUN TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKELÄISET RY - JYSKEL	18
JYVÄSKYLÄN SEURAKUNTA, ERITYISNUORISOTYÖ.....	18
JYVÄSSEUDUN KUULO RY	20
JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY	20
JYVÄSSEUDUN OMAISHOITAJAT RY	21
JYVÄSSEUDUN TYÖTTÖMÄT RY	21
JYVÄSSEUDUN UUSPERHEELLISET RY	21
KELTINMÄEN OMAISHOITAJAT	22
KESKI-SUOMEN ADHD-YHDISTYS RY.....	22

KESKI-SUOMEN AIVOHALVAUS- JA AFASIA-YHDISTYS	22
KESKI-SUOMEN AIVOAMMAYHDISTYS RY	23
KESKI-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMA-YHDISTYS RY	23
KESKI-SUOMEN ATOPIA-YHDISTYS RY	24
KESKI-SUOMEN AUTISMI-YHDISTYS RY	24
KESKI-SUOMEN CP-YHDISTYS	24
KESKI-SUOMEN DIABETES-YHDISTYS RY	25
KESKI-SUOMEN ELATUSVELVOLLISET RY	25
KESKI-SUOMEN ENSI- JA TURVAKOTI	26
KESKI-SUOMEN EPILEPSIA-YHDISTYS RY	26
KESKI-SUOMEN ERILAISET OPPIJAT	26
KESKI-SUOMEN HENGITYS-YHDISTYS RY	27
KESKI-SUOMEN ILCO RY	29
KESKI-SUOMEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY	29
KESKI-SUOMEN KELLAKIAYHDISTYS RY	30
KESKI-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY	30
KESKI-SUOMEN KUULOVAMMAISTEN LASTEN TUKI RY	31
KESKI-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY	31
KESKI-SUOMEN MENIERE-YHDISTYS RY	32
KESKI-SUOMEN MG (MYASTHENIA GRAVIS)-YHDISTYS	32
KESKI-SUOMEN MONIKKOPERHEET RY	32
KESKI-SUOMEN MS-YHDISTYS RY	33
KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYS RY, ASiantuntija- JA TUKIKESKUS MUISTILUOTSI	34
KESKI-SUOMEN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY	35
KESKI-SUOMEN NÄKÖVAMMAISET RY	36
KESKI-SUOMEN PUHEKERHO, ÄNKYTTÄJIEN VERTAISRYHMÄ	37
KESKI-SUOMEN SAIRAANHOITOPiIRI, lastenpsykiatria	37
KESKI-SUOMEN SELKÄYHDISTYS RY	38
KESKI-SUOMEN SIJAISVANHEMMAT RY	38
KESKI-SUOMEN SYDÄNPiIRI RY	39
KIEDO RY	39
JYVÄSKYLÄN SYDÄNYHDISTYS RY	40
KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS RY	40

KESKI-SUOMEN YKSIN- JA YHTEISHUOLTAJAT	41
KRIISIKESKUS MOBILE.....	42
KRIS RY	42
KULTTUURIYHDISTYS VÄRISTYS RY/ Katso! - Koko maailma tässä ja nyt -projekti..	43
KUULONÄKÖVAMMAISTEN LASTEN VANHEMMAT RY	43
KYNNYS RY	43
KÄPY- LAPSIKUOLEMAPERHEET RY	44
LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY	44
LEIJONAEMOT RY	44
LUONNONLAPSI RY	45
LYHYTKASVUISET RY	45
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO.....	46
MIELENTERVEYSYHDISTYS KELLO RY	46
MIELI KEINUSSA -RYHMÄ.....	47
MASENTUNEIDEN VERTAISTUKIRYHMÄT.....	47
NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY	48
NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT - NA.....	48
OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA KESKI-SUOMI RY	49
ONGELMAPELAAJIEN VERTAISRYHMÄ.....	49
PERHENEUVOLAN RYHMÄT.....	49
PESÄPUU RY	51
SATEENKAARIPERHEET	51
SOLMU - Jyväskylän seudun vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä.....	51
SUKUPUU RY	52
SUOMEN KIPU RY.....	52
SUOMEN KUUROSOKEAT RY	52
SUOMEN MIGREENIYHDISTYS RY	53
SUOMEN NEUROFIBROMATOOSIYHDISTYS RY	53
SUOMEN NIVELYHDISTYS RY/JYVÄSKYLÄN NIVELPIIRI.....	53
SUOMEN PUNAINEN RISTI JYVÄSKYLÄN OSASTO	53
SUOMEN SIIJAISKOTINUORET, SINUT RY.....	54
SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY	55
SURUNAUHA RY	55
SUVIMÄEN KLUBITALO	55

SYDÄN- JA KEUHKOSIIRROKKAAT SYKE RY, KESKI-SUOMI.....	56
SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET RY/KESKI-SUOMI	56
TATU RY.....	56
TIETSIKKATIIMI.....	57
TUKINAINEN - RAISKAUSKRIISIKESKUS.....	57
USKONTOJEN UHRIEN TUKI RY	57
VAAJAKOSKEN SUVANTO RY	57
VAAJAKOSKEN TAPATURMA- JA SAIRAUSINVALIDIT	58
VANKIEN OMAISET VAO RY	58
VOIKUKKIA -VERTAISRYHMÄT VANHEMMILLE	58
VÄLI-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY.....	58
YAD - YOUTH AGAINST DRUGS RY.....	59
ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY.....	59
VERTAISTOIMINTAA KESKI-SUOMEN MAAKUNNASSA	60
JOUTSAN SEUTUKUNTA.....	60
JYVÄSKYLÄN SEUTUKUNTA.....	61
JÄMSÄN SEUTUKUNTA.....	66
KEURUUN SEUTUKUNTA.....	71
SAARIJÄRVEN-VIITASAAREN SEUTUKUNTA	74
ÄÄNEKOSKEN SEUTUKUNTA.....	80
VALTAKUNNALLINEN VERKKOVERTAISTUKI	84

AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT -RYHMÄT

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA-ryhmiin ovat tervetulleita kaikki alkoholistit ja myös sellaiset, jotka epäilevät olevansa alkoholisteja.

Jyväskylässä kokoontuu useita ryhmiä. AA-numerosta kerrotaan läheisryhmien kokoontumisajat ja -paikat.

Yhteystiedot

Puh. 014 310 0522 joka päivä 18 - 21, muulloin automaatti
aa@suomenaa.fi
www.aa.fi

AFASIALASTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö

Maarit Heimonen
Puh. 040 716 9066
maarit.heimonen@elisanet.fi

AKTIIVINEN SYNNYTYS RY

Aktiivinen synnytys ry on ympäri maata toimiva naisten verkosto, joka luo uutta synnytyskulttuuria naisten, lasten ja perheiden ehdoilla. Toimintamuotona mm. nainen naiselle tukihenkilöjärjestelmä.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Piia Jokela
Puh. 050 409 6868
Varapuheenjohtaja Terhi Nummi
Puh. 050 535 0952
info@aktiivinensynnytys.fi
www.aktiivinensynnytys.fi

AL-ANON - VERTAISTUKEA ALKOHOLISTIEN LÄHEISILLE

Al-Anon -ryhmät tarjoavat vertaistukea alkoholiongelmaisten läheisille. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Jäsenyyden ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisaruksia ja muita läheisiä. Jyväskylässä toimivia ryhmiä:

Jyväs Al-Anon

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus; Happi, Kyllikinkatu 1
Kokoontumisaika: keskiviikkoisin klo 18.00

Jyväskylän Al-Anon

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 3. krs, h 304
Kokoontumisaika: maanantaisin klo 18.00

Säynätsalon Al-Anon

Kokoontumispaikka: SRK-talo, Saarnatie, 40900 Säynätsalo
Kokoontumisaika: tiistaisin klo 18.00

Yhteystiedot

AA auttava puhelin
alkoholiongelmissa auttava puhelinpäivystys
Puh. 09 750 200
Joka päivä klo 9.00–21.00
Kolo chat-ryhmä nuorille www.helppimesta.fi/Kolo-al-anon014@suomi24.fi
al-anon@al-anon.fi
www.al-anon.fi

CRANIO RY - Kallon- ja kasvonluiden kasvuhäiriötä sairastavien tuki

Kallon- ja kasvonluiden kasvuhäiriötä sairastavien tuki, CRANIO ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tavoitteena on tiedottaa kallon- ja kasvonluiden kasvuhäiriöistä ja niiden hoitomahdollisuuksista niin potilaille ja heidän omaisilleen kuin terveydenhuoltohenkilöstöllekin. Yhdistys antaa neuvoja ja tukea vamman aiheuttamissa haasteissa sekä järjestää vertaistapaamisia jäsenistölleen ja heidän omaisille.

Yhteyshenkilöt

Tiina Pajuri
tiina.pajuri@luukku.com

Heli-Maria Rannanpää
heli-maria.rannanpaa@hotmail.com

Rea Konttinen
Puh. 09 613 191
rea.konttinen@invalidiliitto.fi

cranio@cranio.fi
www.cranio.fi

DELFIN RY – seksuaalisen hyväksikäytön uhrin ja heidän läheiset

Yhdistyksen tarkoituksena on auttaa ja tukea lapsuudessa seksuaalisesti hyväksikäytettyjä, antaa ohjausta ja neuvontaa uhreille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille, tarjota vertaistukea, harjoittaa tiedotus- ja koulutustoimintaa sekä koota aiheeseen liittyvää materiaalia. **Avoim keskusteluryhmä** on hyvä vertaistuki esim. yksilöterapian ohella tai jatkoksi terapiakäynteille.

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus; Happi, Kyllikinkatu 1, 2. krs
Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18.00–20.00

Yhteystiedot

Toimisto puh. 050 522 6604 klo 10–14
Päivystys puh. 050 583 5000
info@suomendelfins.fi
www.suomendelfins.fi

ENDOMETRIOOSI-YHDISTYS RY

Vertaistukiryhmissä osanottajat pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan muiden vastaavassa tilanteessa elävien kanssa. Yhteiset kokemukset yhdistävät ja ryhmässä vallitsee yleensä voimakas yhteenkuuluvuuden ja tuen ilmapiiri. Ryhmät ovat avoimia kaikille yhdistyksen jäsenille ja mukaan voi liittyä helposti ottamalla yhteyttä ryhmän vetäjään.

Yhteystiedot

Päivystävä puhelin 050 380 6715 keskiviikkoisin klo 19–21
Projektisihteeri Jutta Laino
Puh. 050 372 4453
projektisihteeri@endometriooosi.fi
vertaistuki@endometriooosi.fi
www.endometriooosiyhdistys.fi

ERIPARIVANHEMMAT RY

Tärkein vertaistukemme väline on keskustelupalsta. Palstalla käydään keskustelua mieltä askarruttavista asioista, perhekuvioista, lastenhoidosta, rahasta, ruoasta, resepteistä ja näkökulmista erilaisiin asioihin. Palsta on ns. nettioloahuone, jossa on keskustelua ja ihmisiä, joille purkaa kotona ahdistavia asioita.

Yhteyshenkilö

Riikka Kähkönen
riikka.kahkonen@eriparivanhemmat.net
www.eriparivanhemmat.net

HARNES -VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu harvinaista neurologista sairautta sairastaville.

Yhteyshenkilö

Kerhonohjaaja Helena Hytönen

Puh. 044 029 0859

helenana@suomi24.fi

kSMS.yhdistys@gmail.com

www.kSMS-yhdistys.fi

HUOMA - HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Yhdistyksemme toiminnan tarkoituksena on tukea henkirikosten uhrien läheisiä traumaattisen menetyksen jälkeen. Tavoitteena on edistää selviytymistä ja eheytymistä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Jäsenistömme muodostaa vertaisverkoston, jossa kukin tukee toistaan. Tämä verkosto on myös eräänlainen turvaverkko, joka ottaa huomaansa menetyksen kohdanneet. Yhdistys järjestää jäsenilleen sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusviikonloppuja kahdesti vuodessa. Tarpeen mukaan järjestämme näiden yhteyteen omat ryhmänsä myös lapsille ja nuorille.

Vertaistukupuhelimemme 050 576 3311 päivystää sunnuntaisin ja maanantaisin klo 18.00–20.00. Muuna aikana puhelimen vastaajaan voi jättää viestin tai soittopyynnön, jolloin soittajaan otetaan yhteyttä myöhemmin. Jyväskylän vertaisryhmä kutsutaan koolle tarvittaessa.

Yhteyshenkilö

Toiminnanjohtaja Taina Turunen

Puh. 050 304 3332

info@huoma.fi

www.huoma.fi

HYVÄ EROVANHEMMUUS RY

Yhteyshenkilö

Pipsa Maylett

Puh. 040 549 1952

info@hyvaerovanhemmuus.fi

www.hyvaerovanhemmuus.fi

IRTI HUUMEISTA RY

Irti Huumeista ry:n vertaistukiryhmässä vanhemmilla, puolisoilla, sisaruksilla ja muilla läheisillä on mahdollisuus jakaa huumeongelman herättämiä ajatuksia

luottamuksellisessa ympäristössä samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmään voi tulla mukaan milloin vain, koska ryhmällä ei ole erityistä aloituspäivää. Osallistuminen on maksutonta. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Kokoukspaikka: Matarankatu 4, 3. krs. sosiaaliturvayhdistyksen tiloissa
Kokoukspäivä: Parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 17.30

Yhteystiedot

Puh. 050 325 9744 (iltaisin ja viikonloppuisin)

Puh. 010 830 8000 (arkipäivisin)

Päivystävä puhelin 010 80 4550 arkisin klo 9–15 ja 18–21

jyvaskyla@irtihuumeista.fi

www.irtihuumeista.fi

JYVÄSKYLÄN A-KILTA

Jyväskylän A-Kilta ry on v. 1966 perustettu yhdistys, jonka perustajia olivat A-klinikan asiakkaat. Tavoitteena on päihdeongelmista vapaa elämäntapa. A-Kilta ei tarjoa hoitoa eikä terapiaa, vaan sen toiminta on vertaistukea. Toiminta perustuu omatoimisuuteen, luottamukseen ja vapaehtoisuuteen. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Naisten keskusteluryhmä

Kokoukspaikka: Jyväskylän A-killta ry, Taitoniekantie 14

Kokoukspäivä: maanantaisin klo 14

Naisten toimintaryhmä

Kokoukspaikka: Jyväskylän A-killta ry, Taitoniekantie 14

Kokoukspäivä: tiistaisin klo 14.00–19.30

Yhteyshenkilöt

Toiminnanjohtaja Ali Leinonen

Puh. 0400 541 365

ali.leinonen@a-killta.net

Päihdetyöntekijä Pirjo Vääränen

Puh. 040 727 8593

pirjo.vaaranen@a-killta.net

Yhteiskäytössä oleva puh. 014 217 785

a-killta@a-killta.net

www.a-killta.net

Toisen tunteita ymmärtää parhaiten se, joka on kokenut jotakin samaa.

JYVÄSKYLÄN IMETYSTUKIRYHMÄ RY

Imetystuki-illat

Imetystukiryhmässä saat vertaistukea imetyksen iloihin ja suruihin, haasteisiin ja onnistumisiin, vauva-arkeen ja pienten lasten ravitsemukseen. Tapaamisissa on paikalla koulutettuja imetystukiäitejä, äitejä, vauvoja, isiä ja joskus myös asiantuntijoita. Tapaamiset ovat maksuttomia ja kaikille avoimia, myös Jyväskylän ulkopuolella asuville, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Vauvat ovat kunniavieraita! Tapaamispaikassa on hyvät hoitotilat.

Kokoontumispaikka: Kortepohjan päiväkodin alatalo, Isännäntie 3

Kokoontumisaika: kuukauden parillisten viikkojen tiistait klo 17.30–19.30

Imetystukea Keski-Suomen keskussairaalassa

Lapsen saaminen on vanhemmille elämän mullistava tapahtuma, ja varsinkin imetyksen alkutaipaleelle mahtuu erilaisia haasteita. Toiveenamme on auttaa äitejä rauhalliseen alkuun imetyksen kanssa ja tuoda vertaistuki äideille näkyväksi. Tapaamisissa äidit ovat halunneet jutella esimerkiksi imuotteesta, imetysasunnoista, vauvan viestinnästä ja vauvan rytmistä. Usein tukeen liittyy myös keskustelu vauvan riittävästä ravinnon saannista.

Kokoontumispaikka: Keski-Suomen keskussairaala, vuodeosasto 5, L-käytävän seurusteluhuone

Kokoontumisaika: lauantaisin kello 14–16

Yhteystiedot

info@jkl-imetystukiryhma.net

www.jkl-imetystukiryhma.net

JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI, NUORISOPALVELUT

Vertaisryhmiä Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluissa:

Nuorisotilat ja -toiminta

Nuorisotilat ovat avoinna kaikille nuorille useana iltana viikossa. Turvallisessa nuorisotyöntekijän ohjaamassa tilassa voi tavata kavereita, pelata erilaisia pelejä, kuunnella musiikkia, katsella televisiota, käyttää internetiä ja tehdä läksyjä.

Nuorisotilojen toimintaan sisältyy myös kerhoja, teemapäiviä, iltakahviloita sekä pienryhmätoimintaa. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa. Avoimen nuorisotilatyon pääkohderyhmänä ovat 13–18-vuotiaat nuoret. Nuorisotiloilla voi toimia myös vapaaehtoistyöntekijänä.

Nuorisotiloja ja -toimintaa Jyväskylässä:

Haapaniemen kerhotila, Pellonpääntie 8

Huhtasuo, Nevakatu 1

Jyskä, Asmalammentie 4

Keltinmäki, Keltinmäentie 15 D

Korpilahti, Virastokuja 2 ja Kirkkolahdentie 2

Kuohun toiminta; Kuohun koulu, Kuohunkoskentie 31
Kuokkala, Polttolinja 9
Leppälähden kerhotila, Leppälähdentie 19
Palokan nuorisotila, Raivaajantie 1
Säynätsalo, Urheilukentäntie
Keskusta, Nuorisotalo Cafe Center (Jyväskylän katulähetys ry),
Gummeruksenkatu 13
Tikkakoski, Koulukatu 5a
Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1
Vaajakoski, Savonmäentie 9

Nettilehti Painovirhe

Seudullinen nuorten nettilehti on tarkoitettu 13–20-vuotiaille yhdessä toimimisesta, lehden toimittamisesta, kirjoittamisesta, video- ja valokuvaamisesta kiinnostuneille nuorille Jyväskylän seudulla. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa Jyväskylässä. Sen lisäksi muutamissa lähikunnissa on omat paikallistoimituksensa.

Nuorten osallisuusryhmät

Osallisuusryhmät on tarkoitettu nuorille, jotka ovat kiinnostuneet toimimaan yhdessä, ottamaan kantaa ja vaikuttamaan niin lähiympäristöönsä kuin asioihin laajemminkin.

Nuorten katupäivystys Synkkis

Synkkis on etsivää nuorisotyötä ja toimii osana ennaltaehkäisevää lastensuojelua. Tarkoituksena on keskustella nuorten kanssa, seurata tapahtumia ja tarvittaessa puuttua. Synkkis päivystää joka perjantai klo 18–01 (kesä-heinäkuu taukoa). Vapaaehtoiset aikuiset ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

Pienryhmätoiminta

Pienryhmätoiminta on ehkäisevää toimintaa 12–18-vuotiaille nuorille. Toiminnalla tuetaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista elämänhallintaa. Pienryhmien toiminnot suunnitellaan kunkin ryhmän tarpeiden mukaisiksi.

Toimintaa toteutetaan monialaisesti. Mukana ryhmiä kokoamassa ovat koulut, sosiaalipalvelut ja nuorisopalvelut. Suljettujen pienryhmien koko on maksimissaan kuusi nuorta. Pienryhmät kokoontuvat kerran viikossa 1½-2 tuntia kerrallaan.

Vanhempain Olkkari

Vanhempain Olkkari on yläkouluikäisten nuorten vanhemmille suunnattu keskusteluryhmä. Ryhmä on avoin ja se kokoontuu kerran kuussa keskustelemaan vanhempia askarruttavista asioista. Ryhmänohjaajina toimivat kaupungin nuurisonohjaajat yhteistyössä kansalaisjärjestöjen kuten esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.

Yhteyshenkilöt

Tuija Ijäs
nuorisotiedottaja
viestintä
Puhelin 014 266 4243, 050 566 2193 tekstiviestit
sähköposti: tuija.k.ijas@jkl.fi

Esa Linna
nuorisonohjaaja - mediakasvatus
NuortenLaturi, Painovirhe
Puh. 014 266 4244, tekstiviestit 040 556 8726
www.jyvaskyla.fi/nuoriso, www.nuortenlaturi.fi, www.painovirhe.fi

**Vertaistoiminta on osa
sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmää.**

JYVÄSKYLÄN KUUROJEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Pirkko Järviiniitty
Puh. 040 746 8840
yhdistys@jyky.org
www.jyky.org/

JYVÄSKYLÄN PELASTAKAA LAPSET RY

Toimimme vapaaehtoisjärjestönä koko suurjyväskylän alueella.
Olet tervetullut mukaan toimintaamme lasten ja perheiden hyväksi.

Yhteyshenkilö

Riitta Mecklin
Puh. 050 514 2035
riitta.mecklin@jyvaskylalainien.com
www.pelastakaalapset.fi

JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY

Yhdistyksessä toimii useita vertaistukiryhmiä ja yhdistys järjestää myös tukihenkilötoimintaa.

Fibromyalgiajaosto

Jokapaikan kipeä - fibromyalgiaa? Tähän ryhmään osallistuvilta ei vaadita diagnoosia. Tarjolla on tietoa ja vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville tai sitä epäileville. Vertaistuki aktivoi! Ryhmä on avoin, koska osallistumiskynnys halutaan pitää matalana. Uudet tulijat ovat tervetulleita milloin tahansa. Ryhmä

ei sido ketään. Tule tutustumaan ja katsomaan, miten vertaistuki toimii. Luvassa on mielenkiintoisia alustuksia ja virkistävää yhdessäoloa.

Kokoonnumispaikka: Jyväskylä Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18
Kokoonnumisaika: joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 17

Yhteyshenkilöt

Eliisa Lehmonen
Puh. 040 520 9446
elehmonen@gmail.com

Anja Seriola
Puh. 040 054 5010
a.seriola@luukku.com
www.jyvaskylanreumayhdistys.org/fibromyalgia.php

Sjögren-jaosto

Toiminta on pääsääntöisesti tiedon jakamista, asiantuntijaluentoja sekä kokemusten ja ajatusten vaihtoa.

Kokoonnumispaikka: Jyväskylä Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18
Kokoonnumisaika: joka kuukauden toinen keskiviikko klo 18.00

Yhteyshenkilö

Raija Lehtimäki
Puh. 050 564 9517, iltaisin
raija.a.lehtimaki@gmail.com
www.jyvaskylanreumayhdistys.org/sjogren.php

Reumalasten kerho mustikat

Kokoonnumispaikka: Jyväskylä Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18
Kokoonnumisaika: torstaisin klo 17.00-18.00

Yhteyshenkilö

Taru Laihi
Puh. 050 302 5893
tarulaihi@gmail.com
www.jyvaskylanreumayhdistys.org/reumalastenjaosto.php

Nuorten aikuisten-ryhmä

Reumayhdistyksen nuoret aikuiset ovat ryhmä reumaa sairastavia aikuisia laajassa ikähaarukassa. Ryhmään kuuluu opiskelevia, työelämään suuntaavia innokkaita toimijoita pidempään sairastaneista vastasairastuneisiin. Ryhmän tarkoituksena on löytää iloa arkeen yhdessä puuhastelemalla, muun muassa herkuttelun, leffa- ja peli-iltojen sekä retkien parissa.

Yhteyshenkilö

Suvi Kärki

Puh. 040 530 9333

suvi.t.karki@jyu.fi

www.jyvaskylanreumayhdistys.org/nuoret-aikuiset.php

Nivelreumajaosto

Nivelreumajaosto on vertaisryhmä, jossa jaetaan ja saadaan tietoa nivelreumasta, sen hoidosta ja arjen avuksi löydetyistä kotikonsteista.

Kokoontumispaikka: Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18

Kokoontumisaika: joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 16.00–18.00

Yhteyshenkilö

Anna-Liisa Rissanen

Puh. 044 050 5481

alrissanen@gmail.com

www.jyvaskylanreumayhdistys.org/nivelreuma.php

JYVÄSKYLÄN SETA RY

Ihmisoikeusjärjestö, jonka tavoitteena on ajaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien ihmisten oikeuksien toteutumista sekä vaikuttaa yhteiskunnan asenneilmapiiriin. Toiminnan muotoina ovat sosiaali- ja koulutuspalvelut sekä tiedotustoiminta. Yhdistys järjestää myös tapaamis- ja osallistumismahdollisuuksia.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Petri Janhunen

petri.janhunen@gmail.com

Sosiaalisihtheeri Minna Minkkinen

sosiaalisihtheeri@jklseta.fi

jklsetainfo@gmail.com

Puh. 014 310 0660

www.jklseta.fi

Päivystyspuhelin 045 638 9540 (keskiviikkoisin klo 19–21)

tarjoaa vertaistuellista keskustelua koulutetun päivystäjän kanssa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville ja heidän läheisilleen.

Iyväskylän Seta ry:n vertaisryhmät:

Avoimet ovet

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4, B-rakennus
Kokoontumisaika: torstaisin klo 18.30–20.00
Lisätietoa: jklsetainfo@gmail.com

Nuortenryhmä

Kokoontumispaikka- ja aika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia
Lisätietoa: jklsetainfo@gmail.com

Opiskelijoiden ryhmä Pinko

Kokoontumispaikka- ja aika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia
Lisätietoa: jklsetainfo@gmail.com

Bi-ryhmä

Bi-ryhmässä keskustellaan bi-elämään ja -identiteettiin liittyvistä kysymyksistä toiminnallisessa hengessä.

Kokoontumispaikka- ja aika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia
Lisätietoa: jklsetainfo@gmail.com

Transryhmä

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4, B-rakennus
Kokoontumisaika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia
Lisätietoa: jklsetainfo@gmail.com

**Vertaisryhmässä on mahdollisuus muutokseen –
passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.**

JYVÄSKYLÄN SEUDUN DYSTONIA-KERHO

Yhdistyksen toiminta on tarkoitettu dystoniaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta sisältää mm. yhdessäoloa ja retkiä.

Yhteyshenkilö

Sami Sotti
Puh. 040 064 0734
www.dystoniayhdistys.com

JYVÄSKYLÄN SEUDUN TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKELÄISET RY - JYSKEL

JYSKEL on puoluepoliittisesti sitoutumaton työkyvyttömyyseläkeläisten oma yhdistys, jonka parissa työkyvyttömyyseläkeläiset kokoontuvat yhteen monenlaisten aktiviteettien merkeissä. Toiminnan tavoitteena on aktivoida jäseniä yhdistystoimintaan siten, että jokainen mahdollisuuksiensa mukaan löytäisi yhdistyksen piiristä mielekkään harrastuksen ja uusia ystäviä. Tähän tavoitteeseen JYSKEL pyrkii järjestämällä monipuolista kerhotoimintaa, edullista matkailutoimintaa, kulttuuri- ja huvitilaisuuksia sekä virkistys- ja koulutustoimintaa.

Sepänkeskus; Isotooppisali, Kyllikinkatu 1
Toimisto
Puh. 040 7003 682

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Annikki Elgland
Puh. 050 534 4008
annikki.elgland@kolumbus.fi

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä.

Marianne Nylund

JYVÄSKYLÄN SEURAKUNTA, ERITYISNUORISOTYÖ

Erityisnuorisotyö on etsivää, kohtaavaa ja läsnä olevaa nuorisotyötä, jossa toimitaan erityistä tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja perheiden kanssa. Kirkon erityisnuorisotyön yleistavoite on, että nuori kokee olevansa hyväksytty ja löytää elämälleen mielekkyyden Jumalan luomana ja lunastamana. Ihmisenä hänen itsetuntonsa vahvistuisi ja hän pystyisi omaehtoiseen, vastuulliseen elämään sekä toimimaan monimutkaistuvassa ja ristiriitaisessa maailmassa.

Toiminta:

Kohdennettuja erityispalveluita nuorille ja nuorten perheille:
Henkilökohtaisia luottamuksellisia keskusteluja ja tapaamisia
Pienryhmiä nuorille ja nuorten vanhemmille
Kohdennettuja tukipalveluja kriisitilanteissa
Kotikäyntejä sovittaessa
Koulutyö

Yhteyshenkilöt

Erityisnuorisotyönohjaaja Petri Grönholm
Puh. 040 509 8060
petri.gronholm@evl.fi

Erityisnuorisotyöntekijä Jussi Maasola
Puh. 050 521 5401
jussi.maasola@evl.fi
www.jyvaskylansrk.fi

Palveluoperaatio saapas

Osoite: Lähimmäisen Kammari, Asemakatu 2, 40100 Jyväskylä
Vastaava työntekijä erityisnuorisotyönohjaaja Petri Grönholm, puh. 040 509 8060
Saappaan toiminta on auttamis- ja sielunhoitotyötä, jota toteuttavat evankelisluterilaiset seurakunnat. Toimintaa ohjaa seurakunnan nimeämä henkilö tai henkilöt. Valtakunnallisesti Saappaan toimintaa koordinoi Nuorten Keskus ry.

Saapas auttaa alle 18-vuotiaita nuoria ja on paikalla erityisesti nuorten suosimissa oleskelu- ja kohtauspaikoissa, festivaaleilla ja muissa tapahtumissa, joissa on läsnä paljon nuoria. Saapas-ryhmässä voi toimia vapaaehtoinen, tehtäviinsä koulutettu täysi-ikäinen henkilö.

Saapas-ryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen luottamukseen avoimuuteen jokamiehen oikeuksiin ja velvollisuuksiin

Päivystykset syksyllä 2011 klo 19.30–02.00
Saapas on talvilomalla 29.10.2011–1.3.2012, minkä jälkeen päivystykset jatkuvat normaalisti.

Saappaan yhteystiedot:

Saapas Tuki 0400 271 734
Saapas Auto 040 146 1597

Muu toiminta

Palokan kirkon yökahvila

Palokan kirkolla toimii kerran kuukaudessa Yökahvila nuorille. Päihteettömän Yökahvilan lomassa on konsertti.

Pienryhmätoiminta

Pienryhmät toimivat koulujen toimintakaudella.

Elämä satuttaa ja naurattaa

Elämään kuuluu suruja ja iloja, joskus ahdistaa, toisinaan taas on mukavaa. Keskusteluapua elämän pieniin tai suuriin ongelmiin, iloihin ja onnen tunteisiin.

Yhteystiedot

Ilkka Göös
Puh. 040 527 5382
ilkka.goos@evl.fi

JYVÄSSEUDUN KUULO RY

Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä
jkl.khy@suomi24.fi
www.kuuloliitto.fi

JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY

Jyvässeudun nuoret lesket ry järjestää vertaisryhmätapaamisia työikäisille leskille ja heidän lapsilleen. Toiminta on Suomen nuoret lesket ry:n paikallistoimintaa.

Kokoontumispaikka: Keltinmäen kirkko
Kokoontumisaika: tiistaisin kerran kuussa klo 18–20

Yhteystiedot

Puh. 050 400 6477
www.jyvasseudunnuoretlesket.com
nuoretlesket.jyvasseutu@gmail.com

Suomen nuoret lesket ry

www.nuoretlesket.fi/yhdistys

Vertaistukipuhelin 044 751 3179 toimii ajanvarauksella siten, että tekstiviestillä ehdotetaan toivottua soittoaikaa yhdistyksen järjestösihteerin puhelinnumeroon noin viikkoa ennen puhelua, kannattaa ehdottaa myös toista vaihtoehtoista soittoaikaa. Soittoaika vahvistetaan tekstiviestillä ja Suomen nuoret lesket ry:n työntekijä soittaa puhelun sovittuna aikana. Soittoaikaa voi toivoa **maanantaista torstaihin klo 8–18 välillä**.

Yhteyshenkilöt

Toiminnanjohtaja
Anne Backman
anne.backman@nuoretlesket.fi
Puh. 044 300 6477

Leskiperhetyön koordinaattori
Sirpa Mynttinen
sirpa.mynttinen@nuoretlesket.fi
Puh. 044 056 5542

Järjestösihteeri

Miia Iivonen

miia.iivonen@nuoretlesket.fi

Puh. 044 751 3179

Järjestösihteeri on pääsääntöisesti paikalla ma-ke klo 9.00–16.00

JYVÄSSEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Yhdistyksen tarkoituksena on auttaa vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta kotonaan hoitavia jaksamaan hoitotyössä järjestämällä koulutusta, ohjausta ja neuvontaa sekä virkistystoimintaa.

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Elisa Järvenpää

Puh. 040 504 6983

Toimiston puh. 050 409 6975

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä

www.omaishoitajat.fi

JYVÄSSEUDUN TYÖTTÖMÄT RY

Yhdistyksemme toimii kaikkien työttömien elämänlaadun parantamiseksi. Toimintamme päätavoitteita on mm. antaa harrastusmahdollisuuksia ja elämäniloa.

Yhteystiedot

Kumppanuustalon toimisto

Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä

Avoimna ma-to klo 9.00–15.00, pe 9.00–13.00

Puh. 014 635 230

toimisto@jstry.fi

www.jstry.fi

JYVÄSSEUDUN UUSPERHEELLISET RY

Yhdistyksellä on suunnitteilla parisuhdekursseja Jyväskylään. Kurssit ovat ammatillisesti ohjattuja parisuhdeviikonloppuja, joiden ohjaajina toimivat vertaisryhmäohjaajakoulutuksen saaneet sosiaali-, terveys-, opetus- tai kasvatustieteen ammattilaiset.

Yhteyshenkilö

Jouni Toikkanen
Puh. 0400 179 385
jouni.toikkanen@gmail.com
www.supli.fi

KELTINMÄEN OMAISHOITAJAT

Kokoontumispaikka: Keltinmäen Keidas, Silokkaantie 11
Kokoontumisaika: joka kuukauden toinen torstai klo 12-14

Yhteyshenkilö

Tuulikki Valiniemi
Puh. 0400 540 244
tuulikki.valiniemi@jkl.fi

KESKI-SUOMEN ADHD-YHDISTYS RY**ADHD-aikuisten vertaistukiryhmä****Yhteyshenkilö**

Päivi Pietiläinen
Puh. 040 737 9864
paivi.pietilainen@luukku.com

ADHD-lasten vanhempien vertaistukiryhmä**Yhteyshenkilö**

Tapani Salonen
Puh. 050 526 0426
ta.sa59@tintti.net

keskisuomen.adhd@gmail.com

www.keskisuomenadhd.com/

KESKI-SUOMEN AIVOHALVAUS- JA AFASIAYHDISTYS

Yhdistys järjestää jäseniltoja, koulutustilaisuuksia, retkiä ja matkoja sekä tukee jäsentensä harrastustoimintaa. Molemmat kerhot kokoontuvat kerran kuussa.

Jyväskylän-kerho**Yhteyshenkilö**

Päivi Littunen
Puh. 050 535 2930
paivi.littunen@elisanet.fi

Nuotta-kerho (nuorten ryhmä)

Yhteyshenkilö

Hanna Kirjavainen
Puh. 050 353 0648 (iltaisin ja viikonloppuisin)
www.aivoliitto.fi

KESKI-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY

Toiminnallinen ryhmä vammautuneille ja vertaisryhmä omaisille

Kokoontumispaikka: Toimintakeidas Oy:n tilat, Vapaudenkatu 46, 2. krs
Kokoontumisaika: joka kuukauden toinen tiistai klo 17.00-18.30

Yhteyshenkilö

Ohjaaja Marta Janeczek
Puh. 040 825 1774
marta.janeczek@toimintakeidas.fi
www.toimintakeidas.fi/av-yhdistys.html

KESKI-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen perustehtävänä on allergiaterveysten edistäminen ja allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantaminen. Toimintamuotoja ovat mm. allergianeuvonta, yleisöluennot, vertaistoiminta ja paikallinen edunvalvonta. Teemme yhteistyötä julkisen terveydenhuollon kanssa.

Allergiatoimisto palvelee: maksuton allergianeuvonta, tuotetietous, oppaat, esitteet ja tuotenäytteet, myynnissä mm. pef-mittarit, suodatinkankaat tuuletusikkunoihin hengitysilmanlämmittimet ym. Jäsenille kaikki tuotteet omaan etuhintaan.

Vertaisryhmä Alligaattorit allergiaa ja astmaa sairastavien lasten vanhemmille

Avoimeen keskusteluryhmään ovat tervetulleita kaikki allergiaa ja astmaa sairastavien lasten vanhemmat, isovanhemmat ja muut läheiset. Ryhmässä jaetaan allergiaperheen arjen kokemuksia ja välillä saadaan tietoa asiantuntijavierailijoilta. Mukaan voi tulla milloin vain.

Kokoontumispaikka: Tourutupa, Tourukatu 25, käynti pihan puolelta
Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 18
Ryhmänvetäjä Varpu Koski, varpu.ko@pp.inet.fi
Kauden ohjelma ilmoitetaan kotisivuilla.

Ryhmiä ja vertaistoimijoita on myös muilla Keski-Suomen paikkakunnilla. Toiminta vaihtelee vapaaehtoistoimijoiden oman elämäntilanteen mukaan. Kysy lisää toimistolta.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pirjo Paajanen
Toiminnanjohtaja Tiina Tarvainen
Kauppakatu 4, 40100 Jyväskylä
Puh. 014 610 901, 040 728 0394
yhdistys@keskisuomenallergia.com
www.keskisuomenallergia.com

**Vertaisryhmässä ihminen ei jää yksin
asiansa kanssa.**

KESKI-SUOMEN ATOPIAYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Anu Lampinen
Puh. 040 829 7190
anu.lampinen@jyu.fi

Vertaistukija Ari Jäntti
Puh. 040 774 1983
http://atopialiitto.fi/keski_suomi

KESKI-SUOMEN AUTISMIYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Ari Hartikainen
Puh. 050 306 9127
ari.hartikainen@kotikone.fi

Varapuheenjohtaja Sari Kujanpää
sari.kujanpaa@jklmlk.com

www.ksautismi.fi

KESKI-SUOMEN CP-YHDISTYS

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on edistää alueensa CP-vammaisten, MMC-vammaisten ja hydrokefaliavammaisten lasten, nuorten ja aikuisten oikeuksia, hyvinvointia ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. Yhdistys järjestää mm. teemailtoja, seminaareja, taidekerhoja, kesäleirejä, illanviettoja, kulttuuritilaisuuksia ja matkoja sekä tiedottaa jäsenistölleen Suomen CP-liiton palvelutoiminnasta.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja
Markku Väätäinen
Huhtasuonkatu 36 E
40320 Jyväskylä
Puh. 0400 980 315
markku.vaatainen@jyu.fi

Sihteeri
Juha Soikkeli
Schaumannin puistotie 19 A 7
40100 Jyväskylä
Puh. 0400 545 549
juha.soikkeli@kolumbus.fi
Aluesihteeri Merja Partanen
puh. 040 575 3022

www.cp-liitto.fi

KESKI-SUOMEN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteystiedot

Keski-Suomen Diabetesyhdistyksen toimisto on avoinna parittomien viikkojen arkitiistaisin klo 17.00–18.00.

Puistokatu 15 A 3
40100 Jyväskylä
puh. 014 611 474

www.ksdiabetes.fi

KESKI-SUOMEN ELATUSVELVOLLISET RY

Toiminta käsittää puhelinneuvontaa lasten huolto-, tapaamisoikeus- ja elatusasioissa. Lisäksi järjestämme jäsenillemme suunnattuja tapahtumia, joissa on mahdollisuus vertaistukeen. Kattojärjestömmme on Elatusvelvollisten liitto.

Yhteyshenkilö

Risto Metsälä
Puh. 040 509 3965 (iltaisin)
toiminnanjohtaja@elatusvelvolliset.fi
www.elatusvelvolliset.fi

KESKI-SUOMEN ENSI- JA TURVAKOTI

Suuruspääntie 11, 40520 Jyväskylä
Toiminnanjohtaja Eija Paloheimo
Puh. 010 4237 500,
toimisto@ksetu.fi
www.ksetu.fi

KESKI-SUOMEN EPILEPSIAYHDISTYS RY

Yhteystiedot

Toimisto
Matarankatu 4, 2. krs, 40100 Jyväskylä
Puh. 014 266 3893, 045 318 2306
keskisuomenepy@elisanet.fi
Avoimna tiistaisin klo 13.00–15.00
Perhetoiminnan yhteyshenkilö
Päivi Hokkanen
Puh. 050 411 1394
paivi23@hotmail.com

**Vertaisryhmässä saa ajantasaista ja
kokemukseen perustuvaa tietoa.**

KESKI-SUOMEN ERILAISET OPPIJAT

Yhdistys järjestää ystävätapaamisia ja mahdollisuuksien mukaan myös opetusta ja vertaistukea.

Yhteyshenkilö

Irma Kakkuri
Puh. 014 260 1631
kakkuri@edu.jyu.fi
www.erilaistenoppijoidenliitto.fi

**Kukaan ei osaa kaikkea.
Jokainen on hyvä jossakin.
Yhdessä onnistumme paremmin!**

KESKI-SUOMEN HENGITYSYHDISTYS RY

C/O Kettunen

Keihäsmiehenkatu 3

40630 Jyväskylä

Päivystävä puhelinnumero 040 720 2658 arkisin klo 10–14 (hallituksen jäsen vastaa)

keskisuomi@yhdistys.heli.fi

www.heli.fi/keskisuomi

Kosteusvaurioista oireilevien vertaisryhmä

Tervetuloa ryhmään, jos oireilet tai olet sairastunut kosteusvaurioiden aiheuttamista sisäilman epäpuhtauksista. Ryhmä tarjoaa henkistä tukea sairastumisen moninaisten oireiden ymmärtämiseen ja keinoja niiden kanssa elämiseen. Huomaat, että et ole yksin. Ryhmässä on mukana omaa kokemusta omaavia, kantapäähän kautta asioihin paneutumaan joutuneita. Haluamme antaa uusille oireileville ja sairastuneille oikopolkuja asioiden eteenpäin viemiseksi. Opastamme myös ammattitautiprosessin menettelytavoissa.

Kokoontumispaikka: IT-Dynamo, Piippukatu 2, Jyväskylä

Kokoontumisaika: kerran kuukaudessa maanantaisin klo 18 alkaen

Vertaisohjaajat

Päivi Poskiparta

Puh. 050 537 2229

Kaija Vainio

Puh. 044 779 0073

Marja-Liisa Patrikainen

Puh. 044 278 6663 (puhelinneuvonta)

keskisuomi@yhdistys.heli.fi

www.heli.fi/keskisuomi

Vertaisryhmä koulujen huonosta sisäilmasta oireilevien lasten vanhemmille ja opettajille

Kokoontumispaikka: IT-Dynamo, Piippukatu 2, Jyväskylä

Kokoontumisaika: maanantaisin klo 18 kaksi kertaa syyskaudella ja kaksi kertaa kevätkaudella

Vertaisohjaaja

Taina Laurinaho

Puh. 050 4379403

taina.laurinaho@elisanet.fi

www.heli.fi/keskisuomi

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaisryhmä

Kokoontumispaikka: Vaihdekuja 6 C, Jyväskylä (kerhohuone)
Kokoontumisaika: kaksi kertaa kuukaudessa maanantaisin klo 13–15

Vertaisohjaaja

Martta Pulkkinen
Puh. 040 519 9670
keskisuomi@yhdistys.heli.fi
www.heli.fi/keskisuomi

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Vesiliikuntaa pienryhmässä jutellen ja omaan tahtiin jumpaten. Altaan syvyys on 130 cm, joten liikunta sopii myös uimataidottomille.

Kokoontumispaikka: Vaajakosken uimahalli, Wellamon terapia-allas
Kokoontumisaika: 1–2 kertaa kuukaudessa. Ilmoita kännykkänumerosi vertaisohjaajalle, niin saat kokoontumisajat omaan kännykkääsi.

Vertaisohjaaja

Taina Laurinaho
Puh. 040 720 2658
keskisuomi@yhdistys.heli.fi
www.heli.fi/keskisuomi

Vesijumpaa hengityselinsairaille

Vesijumpan tavoitteena on keuhkojen kunnon ja lihasten tasapainon ylläpito ja parantaminen. Sopii myös vaikeasti sairaille, sillä jokainen voi liikua kuntonsa mukaan. Hinta 3 € jäsenkortilla/kerta, maksetaan uimahallin kassaan.

Kokoontumispaikka: Vaajakosken uimahalli, Wellamon terapia-allas
Kokoontumisaika: torstaisin klo 17–18

Yhteyshenkilö

Seija Kettunen
Puh. 040 867 2743
keskisuomi@yhdistys.heli.fi
www.heli.fi/keskisuomi

Asbestialtistuneiden ryhmä

Ryhmää ollaan käynnistämässä. Asiasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä yhdistyksen **päivystyspuhelimeen 040 720 2658** arkisin klo 10–14 tai sähköpostilla keskisuomi@yhdistys.heli.fi

Täysin palkein -laulupiiri

Tule laulamaan yhdessä täysin palkein!

Kokoontumispaikka: Ortodoksisen kirkon nuorisotila, Rajakatu 39, Jyväskylä.

Yhteyshenkilö

Aila Kuokkanen

Puh. 050 592 3631

Ilmoita puhelinnumerosi Ailalle, niin pääset tekstiviestimuistutuslistalle.

KESKI-SUOMEN ILCO RY

Keski-Suomen Ilco ry on Keski-Suomen alueella toimiva avanne- ja vastaavasti leikattujen yhdistys. Yhdistyksellä on mm. tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja

Ritva Sneck-Ruotsalainen

Puh. 040 834 1878

ritva.sneck-ruotsalainen@saarijarvi.fi

www.finnilco.fi

**Toisten, samaa kokeneiden tapaaminen
auttaa näkemään ja ymmärtämään omia
oloja ja tunteita prosessiin
kuuluvina ja normaaleina.**

KESKI-SUOMEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry pyrkii tarjoamaan monipuolista toimintaa kehitysvammaisille ja heidän perheilleen (mm. vertaistukiryhmät).

Junnukahvila

Junnukahvila tarjoaa alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen mahdollisuuden tavata toisiaan. Tapaamme toisiamme lastenhoidon lomassa kahvitellen. Lastenhoitoa ei ole järjestetty.

Kokoontumispaikka: Ritoniityn Palvelutalo, Näsintie 3, Palokka

Yhteyshenkilö

Katri Oksanen

Puh. 050 350 1735

junnukerho@gmail.com

(parhaiten saat kiinni sähköpostilla tai tekstiviestillä)

kskvtkiry.nettisivut.fi

Murkkuikäisten kerho

Kerho ei ole toiminnassa juuri nyt, mutta uusia vetäjiä etsitään.

Yhteyshenkilö

Pia Nieminen

Puh. 040 837 3935

kskvtukiry nettisivut.fi

Sählykerho

Kokoontumispaikka: Huhtasuon kirkon sali, Nevakatu

Kokoontumisaika: lauantaisin klo 14.30–16

Yhteyshenkilöt

Juha Solismaa

Puh. 040 537 1017

Ville Välilä

Puh. 040 531 4378

**Vertaistuki on kuuntelemista.
Usein ryhmässä istutaan ja kuunnellaan
kohtalotovereita.**

KESKI-SUOMEN KELIAKIAYHDISTYS RY

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia keliakiaa sairastavien hyväksi esimerkiksi lisäämällä keliakia-tietoutta, järjestämällä virkistystoimintaa ja jäsentapaamisia sekä tukemalla, ohjaamalla ja neuvomalla jäseniä.

Vertaistoimintavastaava

Eila Rossi

Puh. 050 302 2011

eila.k.rossi@nic.fi

keski-suomi.keliakia@suomi24.fi

keski-suomi.keliakiayhdistys.fi

KESKI-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Yhdistys järjestää tapaamisia vertaistuen merkeissä. Tapaamiset ovat avoimna kaikille kilpirauhassairautta sairastaville sekä asiasta kiinnostuneille.

Puh. 044 090 2004, arki-iltaisin

kskilpirauhasyhdistys@gmail.com

<http://kskilpirauhasy.suntuubi.com>

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Happi-kokoustila, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas torstai klo 18 (kesäaikaa lukuun ottamatta)

Suomen kilpirauhasliitto

Suomen Kilpirauhasliiton tukipuhelin vastaa numerosta 050 400 6800 joka torstai klo 18–21 (pois lukien arkipyhät ja heinäkuu)

Vilhonkatu 4 B, 00100 Helsinki

Puh. 09 8684 6550

toimisto(at)kilpirauhasliitto.fi

www.kilpirauhasliitto.fi

KESKI-SUOMEN KUULOVAMMAISTEN LASTEN TUKI RY

Kuulovammaisten Lasten Vanhempien Liitto ry

Yhteystiedot

Pääsihteeri Minna Anttonen

Puh. 040 8414 819

Toimistos sihteeri Katariina Ruotsalainen

Puh. (09) 5803 700

Vertaistyon koordinaattori Hanni Rikala

Puh. 050 3010 503

klvl@klvl.org

www.klvl.org

KESKI-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

Yhdistyksen tarkoituksena on mm. koota lihastaudin sairastavia vireään yhteistoimintaan.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Tommi Rantanen

Puh. 0500 975 615

toimisto@kslty.fi

www.kslty.fi

ALS-tukihenkilö

Yrjö Haapsaari

Kiramo 5 A 15, 40100 Jyväskylä

Puh. 050 4328 104

yrjo.haapsaari@pp.tnnet.fi

Lihastautiliiton järjestösuunnittelija

Itä- ja Keski-Suomen aluetoiminta

Mika Saastamoinen

Puh. 050 599 24 75

mika.saastamoinen@lihastautiliitto.fi

KESKI-SUOMEN MENIERE-YHDISTYS RY

Yhdistyksellä on vertaistoimintaa kokoontumisten, luennoitsijoiden ja retkien muodossa. Lisätietoja saat yhdistyksen yhteyshenkilöiltä.

Vertaistukihenkilöt

Puheenjohtaja Tuulikki Hartikainen

Puh. 050 581 5324

tuulikki.hartikainen@gmail.com

Sihtööri Heikki Rauhala

Puh. 040 547 1342

heikki.j.rauhala@gmail.com

www.keskisuomenmeniereyhdistys.com

Suomen Meniereliitto ry

Puh. 040 560 0953

salovaarak@kolumbus.fi

KESKI-SUOMEN MG (MYASTHENIA GRAVIS)-YHDISTYS

Yhdistyksellä on vapaamuotoisia tapaamisia vertaistuen merkeissä.

Yhteystiedot

congms@gmail.com

Ritva Suikkonen

Puh. 040 522 9411

ritiva@luukku.com

www.suomenmg-yhdistys.fi

toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

**”Kukaan ei kannatele sinua, mutta kaikki
kannattelevat toisiaan!”**

KESKI-SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

Yhdistys toimii kaksos- ja kolmosperheiden yhdysseitinä Keski-Suomessa. Toiminta keskittyy pääasiassa Jyväskylän seudulle. Toimintamme perustana on monikkoperheiden toisiltaan saama vertaistuki. Kauttamme löydät tietoa monikko-odotuksesta ja voit jakaa kokemuksiasi muiden monikkovanhempien kanssa.

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Mari Vaara
Puh. 0400 427 588
mari.vaara@suomi24.fi

www.ksmonikot.fi
ks.monikot@gmail.com

KESKI-SUOMEN MS-YHDISTYS RY

Monipuolista toimintaa MS-tautia tai muuta harvinaista neurologista sairautta sairastaville. Yhdistyksemme:

- tuottaa kuntoutus- ja liikuntapalveluita
- järjestää tärkeää vertaistukitoimintaa
- tarjoaa jäsenille monipuolista vapaa-ajantoimintaa
- on luotettava ja monipuolinen edunvalvoja ja vaikuttaja
- välittää asiallista ja oikeaa tietoa

Yhteystiedot

Toimisto
Matarankatu 4, 3. krs, huone 334
40100 Jyväskylä
ksms.yhdistys@gmail.com
www.ksms-yhdistys.fi

Toiminnanjohtaja
Rauno Hokkanen
Puh. 040 7755 180 (arkisin klo 10–17)
hokkanen@me.com

Jyväskylän MS-kerho

Yhteyshenkilö

Eeva Sourander
Puh. 040 843 0721
eeva.sourander@gmail.com

Nuorten kerho

Nuorten vertaistukiryhmä on tarkoitettu nuorille MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville.

Yhteyshenkilö

satumia@ksms-yhdistys.fi

Vertaistukijat

Anna-Liisa Heikkilä (omainen)

Puh. 040 510 2665

Marja Soanjärvi

Puh. 040 539 9457

Markku Malinen

Puh. 040 738 4553

Aarne Uljanoff

Puh. 050 305 5756

**Ryhmässä on enemmän voimaa.
Kuin kalat parvessa.**

KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYS RY, ASIANTUNTIJA- JA TUKIKESKUS MUISTILUOTSI

Yrjönkatu 37 B 15, 40100 Jyväskylä

Avoinna kaikille kiinnostuneille ma-pe klo 9-15

Yhteyshenkilö

Pia Kuusjärvi

Puh. 014 614 927, 044 561 4927

jkl.dy@kolumbus.fi

Maksuton vertaislinjan tukipuhelin **0800 9 6000** palvelee joka päivä klo 17-21.

Tehtävään koulutetut, omaisensa sairauden kokeneet vapaaehtoiset antavat keskustelutukea muistiongelmista kärsivien omaisille ja läheisille. Vertaislinjan toiminnasta vastaa Muistiliitto ry.

Muistiluotsi

Asiantuntija- ja tukikeskus Keski-Suomi

Neuvonta, kuntoutus- ja virkistyskurssit & vertaistukitapaamiset

Yhteyshenkilöt

Ina-Maria Varsaluoma

Puh. 044 561 4926

Virpi Rasinaho

Puh. 044 061 4928

Sähköposti: muistiluotsiks@kolumbus.fi

Jyväskylän vertaisryhmät

Muistinvirkistystapaamiset on tarkoitettu henkilöille, joilla on arkea hankaloittavia muistioireita tai alkava muistisairaus. Tapaamme erilaisen toiminnan merkeissä joka toinen torstai klo 13-15.

Muistisairaiden henkilöiden omaisten ja läheisten tapaamiset Jyväskylässä, Joutsassa, Karstulassa, Multialla ja Äänekoskella. Lisätiedot ja kokoontumisajat Muistiluotsista.

Työikäisenä sairastuneiden ja heidän läheistensä vertaistukitapaaminen

Jyväskylässä, Viitakodilla kerran kuukaudessa klo 17-19.

KESKI-SUOMEN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

Yhdistys on toiminut vuodesta 1970. Jäsenet ovat aikuis- ja lapsipotilaita, heidän omaisiaan sekä henkilöitä, jotka kokevat munuais- ja maksapotilaiden ja elinsiirron saaneiden asiat tärkeiksi.

Yhteistyössä keskusjärjestömme Munuais- ja maksaliiton kanssa haluamme aktivoida ja motivoida jäseniämme, antaa tietoa, toimia tukena, vertaisena ja ymmärtäjänä sairauden eri vaiheissa ja elämän eri tilanteissa. Toimintamme lähtökohdiana on jäsenten toiveiden ja tarpeiden täyttäminen yhdistyksen taloudelliset resurssit ja jäsenten voimavarat huomioiden. Tule mukaan samanhenkiseen porukkaan.

Jäsenilloista ja muusta toiminnasta tiedotetaan jäsenille postitettavassa jäsenkirjeessä 1-3 kertaa vuodessa. Jäsen saa neljä kertaa vuodessa ilmestyvän liiton Elinehto-jäsenlehden. Yhdistyksen jäsenmaksu on 15 €/vuosi.

Yhteystiedot

Toimisto

Matarankatu 4, 2. krs huone 231, 40100 Jyväskylä

Puh. 014 266 3893

kemusi@saunalahti.fi

www.kemusi.info

Liiton sivut: www.musili.fi

Vertaistuki

Munuaisyhdyshenkilöt

Maija Piitulainen

Puh. 040 750 3950

maija.pitulainen@pp.inet.fi

Pertti Kangas

Puh. 040 092 5590

pertti.kangas@pp.inet.fi

Tuula Tikka

Puh. 040 035 8538

Joni Jatkonen

Puh. 040 831 6173

joni.jatkonen@pp.inet.fi

Veli-Matti Loukiainen
Puh. 044 271 7363

Maksayhdyshenkilöt
Helpi Sarkkinen
Puh. 050 054 7442
helpi.sarkkinen@nic.fi

Oiva Seppälä
Puh. 040 064 8174
oiva.seppala@elisanet.fi

Juhani Krook
Puh. 040 069 1003

KESKI-SUOMEN NÄKÖVAMMAISET RY

Yhdistys tarjoaa näkövammaisille vertaistuettua liikunta-, nuoriso- ja viriketoimintaa eri puolilla maakuntaa. Vertaistoimintaa toteutetaan erilaisten kerhojen, tapahtumien, kurssien ja leirien muodossa.

Yhdistys pyrkii toiminnallaan vähentämään näkövammaisten syrjäytymistä, edistämään näkövammaisten henkistä hyvinvointia sekä tasavertaista tiedonsaantia. Toiminnasta tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla ja jäsenille lähetettävän Sentteri-äänilehden välityksellä.

Yhteystiedot
Eeronkatu 7 B 19, 40720 Jyväskylä
Puh. 014 218 258
ksn@ksn.fi
www.ksn.fi

Toiminnanohjaaja Susanna Niskanen
Puh. 045 321 5552
susanna.niskanen@ksn.fi

KESKI-SUOMEN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistys järjestää mm. tukihenkilötoimintaa.

Vertaistukihenkilöt
Erkki Sarmalisto
Puh. 050 544 4490
erkki.sarmalisto@luukku.com

Pentti Koskinen
Puh.0400 851 011

Kaija Lehtinen
Puh.(014) 215 981

www.keskisuomenpsoriasisyhdistys.fi

KESKI-SUOMEN PUHEKERHO, ÄNKYTTÄJIEN VERTAISRYHMÄ

Kokoontumispaikka: Jyväskylän NNKY:n Juhla- ja kokoushuoneiston alakerran
kerhotila, Puistotori 4
Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas maanantai klo 17.30–19.30

Yhteyshenkilö

Joni Dickhoff
ankyty.s.keskisuomi@gmail.com

KESKI-SUOMEN SAIRAANHOITTOPIIRI, lastenpsykiatria

Ryhmän kokoontumistilat ovat keskussairaalassa, Rakennus nro 45, 1. krs,
Keskussairaalan tie 19. Rakennus 45 sijaitsee sairaalan päärakennuksen takana
korkeiden tornitalojen 4 ja 5 välissä.

Lastenpsykiatrian yksikkö tarjoaa poliklinikka- tai osastohoidossa oleville lapsille
ja heidän perheilleen erilaisia ryhmätoimintoja. Lasten omista ryhmissä
harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja löydetään voimavaroja. Isä-poika -toiminta
on ryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on tarjota uusia elämyksiä, yhteistä
aikaa ja mahdollisuus kohdata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. Leirit
tarjoavat perheille ja vanhemmille mahdollisuutta jakaa kokemuksia
elämänvaiheessa, jossa lapsi on lastenpsykiatrisessa poliklinikka- tai
osastohoidossa.

Lastenpsykiatrian poliklinikka
Väinönkatu 6, 2. krs
40100 Jyväskylä
Puh. kanslia (014) 269 2018

www.ksshp.fi/lastenjanuorisopsykiatria
etunimi.sukunimi@ksshp.fi

Minä ja muut -ryhmä

Yhteyshenkilö
Mirja Kunttunen
Puh. 050 319 8024
mirja.kunttunen@ksshp.fi

Isä-poika -kerho

Yhteyshenkilöt
Esko Mälkki
Puh. 040 705 5365
Mikko Autere
Puh. 040 764 7379

Perheleirit

Yhteyshenkilöt
Psykologi Sari Nissinen
Puh. (014) 269 2016
Sosiaalityöntekijä Maarit Pöyhönen
Puh. (014) 269 2017

KESKI-SUOMEN SELKÄYHDISTYS RY

Keski-Suomen Selkäyhdistys ry:n toiminnan tarkoituksena on ehkäistä selkäongelmia sekä tukea, auttaa ja neuvoa selkävaivaan sairastuneita ja heidän omaisiaan. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa puhelimitse. Tukihenkilö auttaa niin selkävaivoissa kuin muissakin siihen liittyvissä asioissa. Puhelut ovat luottamuksellisia ja tukihenkilö on vaitiolovelvollinen. Tukihenkilötoimintana järjestetään myös selkäneuvolatoimintaa. Tällöin fysioterapeutti tutkii, antaa yksilöllisiä hoito-ohjeita sekä ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin erikoisasiantuntijoille.

Yhteystiedot

Vertaistukipuhelin
Puh. 044 273 0753

Sinikka Kilpikoski
Puh. 0400 242 481

Marja-Leena Lukkarinen, Muurame
Puh. 050 346 3676
yhdistys@keskisuomenselka.com
www.keskisuomenselka.com

KESKI-SUOMEN SIJAISVANHEMMAT RY

Sijaisvanhemmat ja perhehoitajat kohtaavat tärkeässä tehtävässään monia haasteellisia ja vaikeita asioita, joihin liittyy monia tunteita. Kokemusten ja tunteiden jakaminen vertaisten kanssa helpottaa joskus rankoiltakin tuntuissa perhehoidon tilanteissa ja ehkäisee uupumista. Vertaisryhmä ei kuitenkaan voi korvata perhehoitajan tarvitsemää ammatillista, työhohjauksellista tukea. Vertaisryhmätoiminta on kunnille uusi mahdollisuus tukea sijaisvanhempia ja perhehoitajia (perhehoitajalaki 7 §).

Yhteyshenkilö

Anna-Liisa Huttunen
puh. 044- 269 9288
anna-liisa.huttunen@kolumbus.fi
www.kesiva.net
www.perhehoitoliitto.fi

KESKI-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

Keski-Suomen Sydänpiiri ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö, johon kuuluu 13 paikallista sydänyhdistystä. Toiminnan tarkoituksena on sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen sekä hoidon ja kuntoutuksen kehittäminen.

Sydäntukihenkilö on itse sydänsairauden kokenut, vaitiolovelvollinen Sydänliiton kouluttama vapaaehtoistyöntekijä. Tukihenkilö myötäelää ja tukee sydänpotilasta ja hänen omaisiaan keskustelemalla ja kuuntelemalla sekä ohjaa hakemaan lisätietoa sairauden hoidosta ja kuntoutuksesta. Sydäntukihenkilöitä löytyy jokaisesta paikallisyhdistyksestä.

Kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Kuntoutuksen tavoitteena on ehkäistä sairauden pahenemista ja parantaa ennustetta sekä tukea toipumista, henkistä jaksamista ja arkielämässä selviytymistä vahvistamalla kuntoutujan tiedollisia ja taidollisia valmiuksia. Kurseilla tärkeässä roolissa on myös vertaistuki. Tarjolla on useita kursseja, joihin sairastuneen on mahdollisuus hakea sydänpiirin kautta.

Yhteyshenkilö

Toiminnanjohtaja Kristiina Pigg
Puh. 050 592 4588
kssydan@sci.fi
www.sydanliitto.fi/keski-suomen-sydanpiiri

KIEDO RY

Yhdistyksemme kiittää tilauksesta esittelemässä moderneja kestovaippoja ja kantoliinoja ilmaiseksi muun muassa perhekahviloissa, päiväkodeissa, kouluissa ja neuvoloissa. Esittelyyn kuuluu käyttöopastusta sekä mahdollisuus tutustua erilaisiin kestovaippoihin ja kantoliinoin.

Yhteystiedot

Elina Raitanen
Puh. 0400 952 809
www.kiedo.foorumit.fi
info@kiedo.net

Jäsenyysasiat
kiedo.jasenpalvelu@gmail.com

TSI-kestovaippatukihenkilö
Henni Mustakorpi
kiedo.kestovaippa@gmail.com

JYVÄSKYLÄN SYDÄNYHDISTYS RY

Sydänkerho on tarkoitettu Jyvässeudun alueen sydänsairauden kokeneille, kuten esim. tahdistinpotilaille ja pallolaajennuksen tai ohitusleikkauksen kokeneille. Sydänkerho kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin kello 16 keskustelun ja luentojen merkeissä. Lisäksi yhdistyksemme tiloissa kokoontuvat **Sydännaiset** ja **hengellinen piiri**. **Uuraisten Kävelyklubi** järjestetään kerran kuukaudessa yhdessä Sydänyhdistyksen kanssa.

Lisätietoja Sykähdyksiä -jäsenlehestämme sekä verkkosivuiltamme

Yhteyshenkilö

Toimistosihteerinä Pirjo Kaakkuriniemi
Puh. 050 501 8882
jkltsydan@elisanet.fi
www.jkltsydan.fi

KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS RY

Sopukka-ryhmä

Sopukka on lapsisyöpäpotilaiden ja heidän vanhempiansa ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry. Yhdistys järjestää lapsille virkistyspäiviä, retkiä sekä joulun alla Naistoimikunnan vetämän perinteisen pikkujoulujuhlan.

Yhteyshenkilöt

Terveystenhoitaja Riitta-Liisa Sallinen
Puh. 050 591 4180
riitta-liisa.sallinen@kessy.fi
Sopukan vanhempien edustaja Marjo Kokko
Puh. 050 401 6789

Nuoret aikuiset (18–35 v.)

Nuorten aikuisten ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka ovat jossain elämänsä vaiheessa sairastaneet syövän.

Yhteyshenkilö

Terveystenhoitaja Riitta-Liisa Sallinen
Puh. 050 591 4180
riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

Naisten ryhmä on keskusteluryhmä hiljattain syöpään sairastuneille naisille. Ryhmiä on kaksi; alle ja yli 50-vuotiaille. Ilmoittautuminen kahta päivää ennen tapaamista numeroon 014 333 0220.

Kokoontumispaikka: Syöpäyhdistyksen tila
Kokoontumisaika: kerran kuukaudessa tiistaisin klo 18.00

Yhteyshenkilö

Terveystenhoitaja Riitta-Liisa Sallinen
Puh. 050 591 4180
riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

Vaikeasta käden hermovauriosta kärsivät rintasyövän sairastaneet naiset kokoontuvat kerran kuukaudessa Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa.

Yhteyshenkilö

Terveystenhoitaja Riitta-Liisa Sallinen
Puh. 050 591 4180
riitta-liisa.sallinen@kessy.fi
Puh. 014 333 0220

Miesten ryhmä

Jyvässeudun Heimoveljien ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille.

Kokoontumispaikka: Syöpäyhdistyksen tila
Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 18.00

Lisätietoja myös Keskisuomalainen-lehden Seurat-palstalla

Yhteyshenkilö

Olavi Keskinen
Puh. 014 215 792

Eturauhassyöpöpotilaat

Lisätietoa ryhmien toiminnasta terveystenhoitaja Riitta-Liisa Salliselta 050 591 4180.

KESKI-SUOMEN YKSIN- JA YHTEISHUOLTAJAT

Vertaistukea ja muutakin - olohuonetoimintamme on yksin- ja yhteishuoltajaperheiden mukava tapaamis- ja keskustelupaikka, johon kaikenikäiset perheenjäsenet ovat tervetulleita. Olohuone on monelle paikka, jossa voi puhua asioista niiden oikeilla nimillä, eikä tarvitse selitellä lähivanhemmuuden arkea.

Mäki-Matin olohuone

Kokoontumispaikka: Mäki-Matin Perhepuiston kerhotila
Kokoontumisaika: parittomien viikkojen sunnuntaisin klo 15-17
Pientä välipalaa tarjolla 1 €/perhe.

Yhteyshenkilö

Sirpa Keurulainen
Puh. 044 099 0180
puheenjohtaja@kesyt.com
www.kesyt.com

KRIISIKESKUS MOBILE

Ammattitaitoista apua kriisiin Kriisikeskus Mobilesta 24 h/vrk!

Ryhmä pari- tai lähisuhteessa väkivaltaisesti käyttäytyville miehille

Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumisen ensin yksilötyöhön Kriisikeskus Mobilessa.

Ryhmä pari- tai lähisuhteessa väkivaltaa kokeneille naisille yhteistyössä Keski-Suomen Ensi- ja turvakodin kanssa

Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumisen ensin yksilötyöhön Kriisikeskus Mobilessa

Puh. 014 266 7150 / avoinna 24 h
Asemakatu 2, 2. kerros, 40100 Jyväskylä
<http://www.kriisikeskusmobile.fi/>

KRIS RY

KRIS-Jyväskylä on yhdistys, joka tähtää vankilasta vapautuvien ihmisten auttamiseen päihde- ja vankilakierteestä takaisin yhteiskuntaan. Yhdistys toimii vertaistukiperiaatteella.

Yhteyshenkilö

Ari Viikki
Puh. 040 412 8904
ari.viikki@netti.fi
www.kolumbus.fi/kris.kid/

KULTTUURIYHDISTYS VÄRISTYS RY/ Katso! - Koko maailma tässä ja nyt - projekti

Katso!-projektilla halutaan tukea 13–17-vuotaiden maahanmuuttajataustaisten nuorten integroitumisprosessia yhteisötaiteen avulla. Nuorten dialoginen kohtaaminen ja vaikuttamismahdollisuuksien tarjoaminen antavat nuorille mahdollisuuden toimia oman elämänsä subjekteina. Monipuolinen taidetoiminta mahdollistaa kommunikoinnin, koska yhteistä kieltä ei vielä välttämättä ole. Katso!-projektissa nuoret tekevät viikoittaisten pienryhmätapaamisten aikana yhteisötaidetta omaksi sekä muiden iloksi. Toiminta etenee tapaamisista versoneiden ideoiden pohjalta. Koulujen loma-aikoina järjestetään leiritoimintaa myös nuorten kanssa. Yhdessä nuorten kanssa pyritään löytämään ja tuottamaan

keinoja maahanmuuttajanuorten integroitumisprosessin tueksi. Nuoret itse voivat toimia esimerkiksi vertaisina oppaina tutustuttaessa uuden kotikaupungin kulttuuriin vapaa-ajalla.

Yhteyshenkilö

Tanja Drabczyk

Kulttuuriyhdistys Väristys ry / Kulttuuriklubi Siperia Matarankatu 6, 40100

Jyväskylä

Puh. 050 441 1496

katso@siperia.info

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LASTEN VANHEMMAT RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Arvi Kivioja

Puh. 014 242 857

Sihteeri Leo Turunen

leo.turunen@kuurosokeat.fi

www.kuulonakovammaistenlastenvanhemmat.fi

KYNNYS RY

Kynnys ry on eri tavoin vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeusjärjestö. Järjestön toiminnasta päätöksenteosta käytännön toteutukseen asti vastaavat jäsenet ja työntekijät, joilla on omakohtaista kokemusta vammaisuudesta. Toimintamuotoja ovat mm. jäsentapaamiset, vertaistuki, tiedotus, neuvonta, julkaisutoiminta ja koulutus. Kynnys ry:ltä saa myös lakimiehen neuvontapalvelua. Jyväskylän toimikunnan jäseniltoja on noin 10 kertaa vuodessa Matarankatu 4:n toisessa kerroksessa.

Yhteyshenkilö

Aluesihteeri Aulis Mäkinen
Puh. 09 6850 1140, 045 7732 4109
aulis.makinen@kynnys.fi
www.kynnys.fi

KÄPY- LAPSIKUOLEMAPERHEET RY

Jyväskylän vertaistukiryhmä tarjoaa vertaistukea vanhemmille, joiden lapsi on kuollut. Ryhmään ovat tervetulleita myös isovanhemmat, tädit, sedät, kummit – kaikki, joita lapsen kuolema on koskettanut. Ryhmä antaa mahdollisuuden tavata toisia saman kokeneita ja keskustella lapsen kuoleman herättämistä ajatuksista, tunteista ja surusta. Ryhmän vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii vapaaehtoinen vertainen eli itsekkin lapsensa menettänyt.

Kokoontumispaikka: Perhekeskus Tourutupa, Tourukatu 25 D
Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas tiistai klo 18.30 alkaen

Yhteyshenkilö

Hilkka Heikkilä
Puh. 040 559 6358
hilkka.heikkila@jklmlk.com
www.kapy.fi ja tourutupa.fi

LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Jyväskylän vertaistukiryhmä tarjoaa vertaistukea tahattomasti lapsettomille. Ryhmä antaa mahdollisuuden tavata toisia saman kokevia ja keskustella lapsettomuuden herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ryhmä tapaa kerran kuussa. Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen vertainen eli itsekkin lapseton.

Yhteyshenkilö

Simpukka-yhdistyksen järjestösihteeri Satu Rautakallio-Hokkanen
Puh. 0400 844 823
jyvaskyla@simpukka.info
www.simpukka.info/keskustelufoorumi/vertaistukiryhmät/Jyväskylä

**Vertaistuki on kuin tikkaat,
joiden avulla pääsee ylös
kuilusta tai rotkon yli.**

LEIJONAEMOT RY

Leijonaemojen vertaisryhmät ovat erityislasten vanhempien eli vertaisten vetämiä. Tapaamisissa keskustellaan erilaisista vanhempien arkeen liittyvistä asioista. Ryhmäläiset voivat jakaa vertaisillensa kokemuksiaan ja tunteitaan saaden siten voimavaroja ja vinkkejä arkeen. Keskustelut käydään ilman lapsia.

Tapaamiset ovat vanhempien omia voimaantumishetkiä. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa ja siitä on tehtävä varaus ryhmän vetäjälle. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta ja niihin on vapaa pääsy myös muille kuin yhdistyksen jäsenille. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoitusta.

Kokouksumispaikka: Kypärämäen päiväkoti, Erämiehenkatu 6, Jyväskylä
Ryhmän vetäjinä vapaaehtoiset Leijonaemot:
Piritta Ruuska, Anu Kuukka ja Tiina Mäntylä

Yhteyshenkilö

Piritta Ruuska
Puh. 045 203 8221
jyvaskyla.leijonaemot@gmail.com
www.leijonaemot.fi

LUONNONLAPSI RY

Toimintamme teemoja ovat mm. ekologiset kulutusvalinnat, henkiset arvot aineellisten arvojen rinnalla, luonnonmukainen ravinto ja perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Jyväskylän luonnonlapsipiiriin etsitään uutta innokasta ja aloittekykyistä vetäjää. Kokouksumispaikka ja keskustelupalsta sekä laaja sähköpostilista on jo olemassa - vain toiminnan sydän puuttuu!

Yhteyshenkilö

Tiina Pasanen
Puh. 040 770 8036
tiinaop@gmail.com
www.luonnonlapsi.fi

LYHYTKASVUISET RY

Vertaistukiperhe- ja vertaistukihenkilötoiminta ovat vertaistukea, joka on omiin kokemuksiin perustuvaa, ei ammatillista toimintaa. Tukihenkilöt on tarkoitettu lähinnä aikuisten lyhytkasvuisten tueksi ja tukiperheet ensisijaisesti perheille,

joissa lyhytkasvuisuus on uusi asia. Tukiperheen kokemusta voi tarvita myös lapsen eri kehitysvaiheissa.

Lyhytkasvuiset ry:n tukihenkilönä tai tukiperheenä toimivat yhdistyksen järjestämän tukihenkilökurssin käyneet henkilöt tai perheet, jotka ovat kirjallisesti sitoutuneet toimimaan tukijoina kalenterivuoden kerrallaan. Lyhytkasvuisuuden jossain muodossa kokevina he haluavat vapaaehtoisesti olla tukena muille samanlaisessa tilanteessa oleville.

Voit itse ottaa yhteyttä sopivaksi katsomaasi tukihenkilöön/-perheeseen (tiedot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta). Jos valinta tai yhteydenotto tuntuu vaikealta, voit käyttää siihen yhdistyksen puheenjohtajan apua.

Yhteyshenkilö

Sirkka Paananen

Puh. 044 355 9499

sirkka.paananen@lyhytkasvuiset.fi

www.lyhytkasvuiset.fi

Ihmisten erilaisuudesta syntyvä rikkaus on tärkeä syy siihen, että ryhmätyöllä voidaan saada aikaan niin paljon enemmän.

Douglass & Douglass

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin lastensuojeluliiton toimintaa on eri puolilla Jyväskylää, katso tarkemmat tiedot MLL:n nettisivuilta.

www.mll.fi/perheille/

MIELENTERVEYSYHDISTYS KELLO RY

Mielenterveysyhdistys Kello ry on Jyväskylässä toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää mielenterveyttä, yhdistää ja aktivoida kotikunnan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia sekä heidän läheisiään. Toimintamme yhtenä ytimenä on vertaistuki.

Avoin kelloilta

Kokoontumispaikka: Kiväärитеhtaankatu 10/7, Jyväskylä

Kokoontumisaika: tiistaisin klo 15–18 ja perjantaisin klo 15–18

Elossa ja hengissä -paniikkihäiriöryhmä

Kokoontumispaikka: Kiväärитеhtaankatu 10/7, Jyväskylä

Kokoontumisaika: torstaisin klo 17–19

Yhteyshenkilö

Ilkka Rautiainen

Puh. 044 282 1119

toimisto@mtykellory.net

www.mtykellory.net

Muita toiminnallisia ryhmiä:

Pehmolentopalloa maanantaisin klo 12.30–14 Vaajakosken liikuntahallissa

Lisätietoja: Jari puh. 041 777 4034

Sählyä maanantaisin klo 13–14.30 Monitoimitalolla. Et tarvitse omaa mailaa.

Lisätietoja: Mauri puh. 040 507 2100

Bändiryhmä (alle 30-vuotiaista kasattu suomipop-henkinen ryhmä) maanantaisin klo 14–16 Vaajakoskella

Kuntosaliryhmä keskiviikkoisin klo 11–12 Kuokkalan Graniitissa

Lisätietoja: Mauri puh. 040 507 2100

Sählyryhmä torstaisin klo 13–14.30 Vaajakosken liikuntahallissa. Et tarvitse omaa mailaa.

Lisätietoja: Jari puh. 041 777 4034

Sulkapallo perjantaisin klo 13–14 Monitoimitalolla. Et tarvitse omaa mailaa.

MIELI KEINUSSA -RYHMÄ

Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastuneiden vertaisryhmä.

Kokoontumispaikka: Jyväskylän kaupunginkirjaston kabinetti
Kokoontumisaika: joka toinen viikko klo 16–18, tarkista tarkemmat kokoontumispäivämäärät yhteyshenkilöltä

Yhteyshenkilö

Sinikka Nissinen

Puh. 040 534 9937

ilona@aanekoski.fi

www.ilonary.net

MASENTUNEIDEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi. Toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta.

Alueyhteyshenkilö

Kari Lyytikäinen

Puh. 0400 541 962, 044 756 0100

kari.lyytikainen@rokki.net

www.mielimaasta.fi

Aikuisten ja varttuneiden ryhmä

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 3. kerros, Jyväskylä

Kokoontumisaika: torstaisin klo 18:00–20:00

Yhteyshenkilö

Päivi

Puh. 050 937 2379

Nuorten aikuisten ryhmä (n. 20–40 v.)

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 3. kerros, Jyväskylä

Kokoontumisaika: torstaisin klo 18:00–20:00

Yhteyshenkilö

Suvi

Puh. 040 580 7426

Vertaisryhmässä olen normaali.

Vihreä on kasvun ja toivon väri.

Tikkakosken ryhmä

Kokoontumispaikka: Tikkakosken Pappila, Kirkkokatu 18, Tikkakoski

Kokoontumisaika: joka toinen tiistai klo 18:00–20:00, parittomat viikot

Yhteyshenkilö

Sirpa

Puh. 0400 629 427

NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY

Yhdistys pyrkii tukemaan kaikenlaisissa tilanteissa eläviä narsistisen henkilön uhreiksi joutuneita ihmisiä. He voivat olla esimerkiksi parisuhteessa eläviä tai eläneitä naisia ja miehiä, narsistien lapsia ja vanhempia. Jopa työpaikoilla voi joutua narsistin kiusattavaksi.

Jyväskylän NUT:n vertaistukiryhmä kokoontuu maanantaisin kerran kuukaudessa klo 18–20.

Paikkatiedustelut sähköpostin kautta osoitteesta
jyvaskyla@narsistienuhrientuki.info

Lisäksi yhdistyksellä toimii **valtakunnallinen vertaistukipuhelin**

numerossa 09 4283 4277 maanantaisin ja torstaisin klo 17–20.

Yhdistyksen puhelin: 040 520 5085

www.narsistienuhrientuki.fi

NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT - NA

Puh. 050 307 7597 (joka päivä klo 18–20)

info@nasuomi.org

www.nasuomi.org

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA KESKI-SUOMI RY

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on tukea omaisia, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Toiminta-alueena on Keski-Suomen maakunta. Toiminta on sitoutumatonta, vapaaehtoista mielenterveystyötä.

Yhdistyksen toiminnassa tapaavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia omaisia, joiden kanssa voit jakaa kokemustietoa arjen asioista.

Yhdistyksen päätoimintamuotoina ovat tiedon, tuen ja virkistykseen tarjoaminen omaisille. Vertaistukiryhmät ovat ohjattuja ja perustuvat luottamukseen. Lisäksi tarjoamme yksilöllistä tukea, neuvontaa ja ohjausta. Asiantuntijailloissamme saat tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Ryhmätoiminnan yhteyshenkilöt

Pirjo-Riitta Viinikka

Puh. 050 528 0030,

Maarit Pietiläinen

Puh. 050 538 7633

Sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@omttks.fi

www.omttks.fi

ONGELMAPELAAJIEN VERTAISRYHMÄ

Peliongelmaisten vertaisryhmätoiminnalla on tavoitteena antaa tukea peliongelmaista selviämiseen. Ryhmässä on mahdollista saada tietoa peliongelmaista, etsiä keinoja siitä vapautumiseen sekä luoda edellytyksiä parempaan elämänhallintaan. Ryhmän tarkoituksena on ohjaajien ja vertaistuen avulla tarkastella, miten peliongelma on syntynyt ja miten se on vaikuttanut elämän eri osa-alueisiin sekä yhdessä pohtia henkilökohtaisia ratkaisukeinoja. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Yhteyshenkilö

Anne-Maria Perttula

Puh. 040 559 8194

anne-maria.perttula@sovatek.fi

www.sovatek.fi

PERHENEUVOLAN RYHMÄT

Perheneuvolassa toimii erilaisia ryhmiä lapsiperheiden vanhemmille ja lapsille. Ryhmistä ja niiden alkamisajankohdasta voi tiedustella ja niihin voi ilmoittautua perheneuvolan neuvontaan.

Rakentava valinta - parisuhteen ja ihmissuhteiden kehittämisseminaari

- parisuhteen ja ihmissuhteiden kehittämiseksi
- kokoontuu 10 kertaa

Eroseminaari - jälleenrakennus eron jälkeen

- seminaarin tavoitteena on auttaa aikuisia selviytymään erokriisistä mahdollisimman hyvin työstämällä eroon liittyviä tunteita ja asenteita
- kokoontuu 10 kertaa

Mitä kieltää, mitä sallia - ryhmä murrosikäisten lasten vanhemmille

- ryhmässä pohditaan murrosikäiseen lapseen ja omaan vanhemmuuteen liittyviä teemoja
- ryhmä kokoontuu 8 kertaa

Vanhempana vahemmaksi - kohti myönteistä vuorovaikutusta

- ryhmässä pohditaan yhdessä muiden vanhempien ja ohjaajien kanssa vanhemmuuden ja kasvatuksen kysymyksiä
- ryhmä kokoontuu 8 kertaa

Perhekoulu ylivilkkaile lapsille ja heidän vanhemmilleen

- ryhmä kokoontuu 10 viikon ajan, 3 tuntia viikossa (lisäksi tutustumiskäynti, haastattelut, perhekouluilta ja seuranta)
- yksi ryhmä vuosittain keväällä

Sururyhmä lapsensa ja nuorensa menettäneille

- ryhmässä käydään läpi surua ja suruvaiheita yhdessä muiden vanhempien ja työntekijöiden kanssa, käsitellään menetystä perheen yhteisenä ja jokaisen perheenjäsenen erillisenä suruna

Isäryhmä pienten lasten isille

- ryhmä on tarkoitettu kaikille alaikäisten lasten isille, jotka ovat kiinnostuneet pohtimaan omaa isyyttään ja vanhemmuuttaan isäryhmässä
- ryhmä kokoontuu 5 kertaa

Tämäntyyppisiä ryhmiä käytetään työmuotona myös lasten kanssa työskenneltäessä. Tällöin ryhmät kootaan pääsääntöisesti perheneuvolan asiakkaista. Tällaisia ryhmiä ovat psykoterapia- ja musiikkiterapiaryhmät lapsille, lasten tutkimuskeskuksen kuntoutusryhmät sekä lasten eroryhmät.

Yhteyspaikka

Jyväskylän perheneuvola, Väinönkatu 6, 3. kerros

Puh. 014 266 3590

www.jyvaskyla.fi/perheneuvola/ryhmat

PESÄPUU RY

Yhdistys järjestää vertaisryhmäohjaajakoulutusta sijoitettujen lasten, nuorten ja sijaisvanhempien vertaisryhmiä ohjaaville sekä ylläpitää ohjaajaverkostoa Suomessa. Pesäpuu kehittää ja tuottaa opaskirjoja sekä toiminnallisia välineitä ryhmien käyttöön sekä järjestää niihin liittyvää metodikoulutusta myös tilauskoulutuksena.

Pesäpuussa kokoontuvat suljetut Selviytyjä -ryhmä (sijoitettujen nuorten vertais- ja kehittäjäryhmä) sekä Sissi-ryhmä (sijaissisarusten vertais- ja kehittäjäryhmä) viikonloppuisin kerran kuukaudessa.

Yhteyshenkilö (Selviytyjä-ryhmä)

Johanna Barkman
Puh. 040 514 4855
Puh. 014 332 2540
johanna.barkman@pesapuu.fi

Yhteyshenkilö (Sissi-ryhmä)

Christine Välivaara
Puh. 040 775 5700
Puh. 014 332 2530
christine.valivaara@pesapuu.fi

Puh. 014 332 2500 (toimisto)
Nettiosoite ja verkkokauppa: www.pesapuu.fi

SATEENKAARIPERHEET

Sateenkaariperheet ry on Suomen lesbo-, bi-, trans- ja homovanhempien ja heidän lastensa oma yhdistys. Yhdistyksen jäsenenä on lapsiperheitä: kahden naisen, kahden miehen, yhden vanhemman perheitä sekä monen muotoisia uusperheitä.

Yhteyshenkilö

Juha Jämsä
puheenjohtaja@sateenkaariperheet.fi
info@sateenkaariperheet.fi
www.sateenkaariperheet.fi

SOLMU - Jyväskylän seudun vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä

Solmu on Jyväskylän seudun vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä, joka on tarkoitettu n. 20–40-vuotiaille nuorille aikuisille. Ryhmä tarjoaa mm. vertaistukea, yhdessäoloa ja toimintaa kuten retkiä ja vierailuja.

Yhteyshenkilö

Tero Aapajärvi

Puh. 050 364 3288

tero.aapajarvi@pp.inet.fi

**Vertaistukea voi saada myös
puhelimitse.****SUKUPUU RY**

Vertaisryhmä huostaan otettujen lasten vanhemmille ja läheisille

Jäsenilta kerran kuukaudessa

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 3. kerros

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Irja Kontto

Puh. 014 378 1441, 040 528 0982

Pillilammenkuja 3, 40270 Palokka

www.sukupuu.fi

SUOMEN KIPU RY

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille kipupotilaille, heidän läheisilleen ja kaikille kipuun liittyvistä asioista kiinnostuneille henkilöille. Ryhmässä keskustellaan kipuun liittyvistä asioista ja vaihdetaan kuulumisia. Yhdistys järjestää myös eri alojen ammatti-ihmisten luentoja ja virkistystoimintaa.

Yhteyshenkilö

Soile Koponen

Puh. 050 401 9610

jyvaskyla@suomenkipu.fi

www.suomenkipu.com

SUOMEN KUUROSOKEAT RY

Keski-Suomen kuulonäkövammaisten kerho kokoontuu kerran kuukaudessa kuurosokeiden aluetoimistossa Tapionkatu 4 B, Jyväskylä.

Yhteyshenkilö

Ritva Rouvinen

Puh. 0400 884 236

ritva.rouvinen@kuurosokeat.fi

www.kuurosokeat.fi

SUOMEN MIGREENIYHDISTYS RY

Jyväskylän yhteyshenkilö

Senja Härmä

Puh. 040 533 0417

senja.harma@gmail.com

<http://www.migreeni.org/>

SUOMEN NEUROFIBROMATOOSIYHDISTYS RY

Yhdistyksellä on mm. tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö

Susanna Valkonen

Puh. 040 533 6917

toimisto@snf.fi

nf-yhdistys.auttaa.fi

Vertaisryhmä on jakamista.

Antaessaan saa.

SUOMEN NIVELYHDISTYS RY/JYVÄSKYLÄN NIVELPIIRI

Vertaistukiryhmä nivelpiiri - tahdotko keskustella nivelrikkoon, reumaan tai tekoniveliin liittyvistä asioista tai mistä tahansa aiheesta vertaisryhmässä? Suomen Nivelyhdistys ry on perustettu 1999 ja yhdistyksen toiminnan tarkoitus on jakaa tietoa nivelsairauksista, erityisesti nivelrikosta, sairaudesta kärsiville ja alan ammattilaisille.

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Reaktorisali, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: joka kuukauden neljäs maanantai klo 18-20 kesätaukoa lukuun ottamatta

Yhteyshenkilö

Raija Malmivaara

Puh. 0400 967 301

raija.malmivaara@niveltieto.net

www.niveltieto.net/toimjkyla.htm

SUOMEN PUNAINEN RISTI JYVÄSKYLÄN OSASTO

Runopiiri

Keskustelua runoudesta ja runoilijoista.

Kokoontumispaikka: SPR Jyväskylän osaston toimitila, Sammonkatu 4

Lisätiedot

Puh. 040 716 8705 (puhelinpäivystysaika ma-to klo 10-13)
SPR Jyväskylän osaston ystävänävälitys
ystava.jkl@punainenristi.fi

”Rakkaalla lapsella” on monta nimeä:

Oma-apuryhmä	Tukiryhmä
Pienryhmä	Piiri
Kerho	Vertaisryhmä

Ystävätoiminta

Ystävätoiminnan tavoitteena on välittää vapaaehtoisia Punaisen Ristin ystäviä yksin jääneille tai itsensä yksinäiseksi tunteville henkilöille. Vapaaehtoinen ystävä voi pitää seuraa ja olla apuna ulkoilussa ja asioilla käynnissä. Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena ystävänä, ota yhteyttä ystävänävälitykseen tai ilmoittaudu seuraavalle Ystävätoiminnan peruskurssille! Vapaaehtoisilla ystäville on mahdollisuus osallistua ystäväiltoihin, joita järjestetään noin kerran kuussa. Ystäväiltojen sisällöt ovat virkistykseen, tukeen ja ohjaukseen perustuvia ja niiden tavoitteena on saattaa ystävätoiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia yhteen jakamaan kokemuksiaan ystävänä toimimisesta ja tarjota mahdollisuus virkistymiseen ja uuden oppimiseen.

Lisätietoja ystävätoiminnasta ja ystäväilloista:

SPR Jyväskylän osaston ystävänävälitys
Sammonkatu 4
Puh. 040 716 8705 (puhelinpäivystysaika ma-to klo 10-13)
ystava.jkl@punainenristi.fi
www.redcross.fi/aktiivit/osastot/lansi-suomi/jyvaskyla/fi_FI/ystavavalitys/

SUOMEN SIIJAISKOTINUORET, SINUT RY

Suomen sijaiskotinuoret SINUT ry tukee sijaishuoltoon sijoitettujen sekä sijaiskodeissa asuvien nuorten kasvua ja kehitystä. SINUT ry kokoaa sijoitettuja nuoria ja varhaisnuoria yhteiseen toimintaan.

Yhteyshenkilö

Anne Jokiranta
Puh. 040 310 1447
anne.jokiranta@perhehoitoliitto.fi
www.sinut.fi

SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Pentti Simonen

Puh. 040 568 1034

www.tinnitusyhdistys.fi

SURUNAUHA RY

Surunauhan ryhmä on tarkoitettu itsemurhan tehneiden läheisille, jotka haluavat jakaa kokemuksiaan muiden vertaisten kanssa. Ryhmässä keskustellaan läheisen kuoleman herättämistä tunteista, surusta selviytymisestä ja suruprosessin erilaisista vaiheista. Ryhmään voi tulla mukaan, kun läheisen itsemurhasta on kulunut kolmisen kuukautta, tai myös silloin, kun menetyksestä on aikaa jo vuosia. Ryhmä on avoin eli voit osallistua tapaamisiin omien tarpeidesi mukaan vain kerran tai kahdesti, tai olla mukana vaikka useamman vuoden ajan. Kaikki Surunauhan vertaisryhmien ohjaajat ovat saaneet koulutuksen tehtävänsä.

Kokoontumispaikka: Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n tiloissa Tapionkatu 4 A 5 (3. krs)

Yhteyshenkilöt

Kaisa Ahvenjärvi

Leena Pikkumäki

Puh. 040 545 8954

toimisto@surunauha.net, surunauha.jyvaskyla@gmail.com

www.surunauha.net

Vertaistukipuhelin

Tilaa soittoaikasi lähettämällä soittoaikatoivomuksesi tekstiviestillä numeroon **045 130 8603**. Saat vastausviestissä vahvistuksen Sinulle varatusta ajasta sekä muut toimintaohjeet.

Vertaisverkkokeskustelu: Surunauhan moderoitu vertaiskeskustelufoorumi itsemurhan tehneiden läheisille toimii osoitteessa www.surunauha.net/Keskustelu/

SUVIMÄEN KLUBITALO

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö, joka tarjoaa kuntoutujille heidän omista tarpeistaan lähtevää työpainotteista toimintaa sekä vapaa-ajan toimintaa. Klubitalo tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Jäsenten keskinäisellä tuella on tärkeä kuntouttava merkitys. Toiminnan tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua arjessa sekä tukea paluuta opiskelemaan ja työelämään.

Yhteystiedot

Puh. 014 211 288

suvimaen.klubitalo@kolumbus.fi

www.suvimaenklubitalo.fi

SYDÄN- JA KEUHKOSIIRROKKAAT SYKE RY, KESKI-SUOMI

Kokoontumiset kuukausittain Jyväskylän Kumppanuustalolla, Vapaudenkatu 4.

Yhteyshenkilö

Jari Laurén

Puh. 044 374 2671

lauren.jari@kolumbus.fi

www.syke-elinsiirrot.fi

SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET RY/KESKI-SUOMI

Sydänlapset ja -aikuiset ry tarjoaa synnynnäisesti sydänvikaisille ja heidän läheisilleen mahdollisuuden saada monenlaista tukea elämän eri vaiheissa ja tilanteissa. Keski-Suomen alueosasto jäsenineen on mukana erilaisissa tapahtumissa, kursseilla ja leireillä. Järjestämme monipuolista toimintaa, jonka tavoitteena ja ytimessä ovat vertaiskontaktit.

Yhteyshenkilö

Hanna Tiihonen

tiihonenh@gmail.com

www.sydanlapsetja-aikuiset.fi

TATU RY

TATU ry on tapaturmaisesti loukkaantuneiden tai vammautuneiden lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä tukiyhdistys. TATU ry toimii valtakunnallisesti ja järjestää mm. sopeutumisvalmennuskursseja sekä vertaistukiperhetoimintaa.

Yhteyshenkilö

Timo Rautiainen

Puh. 040 588 2233

timo.rautiainen@tatury.fi

www.tatury.fi

TIETSIKKATIIMI

Tietsikkatiimissä perehdymme tietokoneen käyttöön ja mahdollisuuksiin olemalla toinen toistemme tukena ja apuna; jaamme kokemuksiamme, ideoitamme, tietojamme ja taitojamme.

Yhteyshenkilö

Maarit Jetsu
Puh. 050 464 1653
maarit.jetsu@kssotu.fi
www.kssotu.fi/tieka

TUKINAINEN - RAISKAUSKRIISIKESKUS

Avoin ryhmä

Ryhmään hakeudutaan kriisipäivystyksen kautta. Maksuton puhelinnumero on 0800-97899 (ma-pe klo 9-15, la-su klo 15-21, pyhinä ja niiden aattoina klo 15-21).

Yhteystiedot

Puh. 014 334 9150
office@tukinainen.fi
www.tukinainen.fi (sivuilta löytyy tietoa Tukinaisen toiminnasta, mm. kriisi- ja juristipuhelimista)

USKONTOJEN UHRIEN TUKI RY

Yhteystiedot

Auttava puhelin: 0400 466 990
tiedotus@uskontojenuhrientuki.fi
www.uskontojenuhrientuki.fi

VAAJAKOSKEN SUVANTO RY

Yhdistyksen tavoitteena on järjestää päiväkeskustoimintaa ehkäisemään päihde- ja syrjäytymishaittoja Vaajakoskella. Yhdistys toimii yhteiskristilliseltä pohjalta pyrkien auttamaan ongelmiin joutunutta lähimmäistä.

Kokoontumispaikka: Vaajakosken Suvanto, Vaajakoskentie 123 E 2, Vaajakoski

Yhteyshenkilö

Kari Lahti
Puh. 050 408 7092
kari.lahti@suvanto.fi
www.suvanto.fi

VAAJAKOSKEN TAPATURMA- JA SAIRAUSINVALIDIT

Yhteyshenkilö

Vaajakosken Vammaiset -kerho/Jyväskylän yhdistys
Kyllikki Heinonen
Puh. 040 526 5826
www.tsil.fi

VANKIEN OMAISET VAO RY

Vertaistuki-illat

Sinä, vangin omainen, tule rohkeasti mukaan! Saman asian kokeneilta omaisilta saat tukea itsellesi ja tietoa vankilaan liittyvistä asioista.

Ryhmään pääset mukaan ottamalla yhteyttä puheenjohtajaamme Marjaan. Häneltä saat tiedon paikkakuntasi vastaavasta ohjaajasta, joka kertoo sinulle ryhmän kokoontumisajan ja -paikan.

Yhteyshenkilö

Marja Vilkama-Latvala
Puh. 050 340 0373
vimarja@elisanet.fi
www.vankienomaiset.fi

VOIKUKKIA -VERTAISRYHMÄT VANHEMMILLE

Huostaan otettujen lasten vanhempien vertaisryhmätoimintaa järjestetään valtakunnallisen Voikukkia – hankkeen ja muiden toimijoiden toimesta. Ryhmiä koordinoi Keski-Suomessa Lapset ja perheet Kaste –hanke.

Yhteyshenkilö

Riitta Siekkinen
Puh. 014 266 3069, 040 7080 335
riitta.siekinen@jkl.fi
www.voikukkia.fi

VÄLI-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY

Yhdistys tarjoaa vertaistukea syömishäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Jyväskylässä toimivien vertaistukiryhmien kokoontumisajat ja -paikat sekä yhteystiedot:
www.syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/jyvaskyla.html

Ryhmistä voi tiedustella myös Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n Jyväskylän toimistolta numerosta 040 754 4933.

Yhdistyksen sähköpostivertaistuen tiedot:

www.syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/sp-vertaistuki.html

YAD - YOUTH AGAINST DRUGS RY

Yhdistys toteuttaa tukiystävä- ja tukiryhmätoimintaa intensiivisempää tukea kaipaaville muun muassa Jyväskylässä. Tukiystävä-toiminta on huumeetukihenkilötoimintaa henkilöille, jotka tarvitsevat yksilötukea huumeettomaan arkeen ja elämään opeteltaessa.

Kokoontumispaikka: Lutakonaukio 3, 4. kerros

Kokoontumisaika: paikallisosaston kokoontuminen parillisten viikkojen torstaina klo 18, avoin kaikille kiinnostuneille

Yhteyshenkilö

Saana Åkerman

Puh. 040 779 4646

jyvaskyla@yad.fi

www.yad.fi

ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY

Vertaistukea synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneille äideille. Jyväskylässä ei ole tällä hetkellä ryhmää, mutta esitäthän toiveen sen perustamiseksi.

Sähköposti: toimisto@aima.fi

Aihe: Toivon vertaisryhmää kaupunkiin/kuntaan XXX

Yhteystiedot

toimisto@aima.fi

Vertaistukipuhelin: 040 746 7424

www.aima.fi

VERTAISTOIMINTAA KESKI-SUOMEN MAAKUNNASSA

JOUTSAN SEUTUKUNTA

JOUTSAN KUULO RY

Yhteystiedot

Puistotie 4, 19650 Joutsa
Puheenjohtaja Leena Sauvala
Puh. 040 577 6215
leena.sauvala@gmail.fi

JOUTSAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Minna Siltala
minna.siltala@gmail.com
Sihteeri Marita Kokko
marita.kokko@hotmail.com

JOUTSAN SEUDUN REUMAYHDISTYS

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Maija Lahtinen
Puh. 050 340 0580

JOUTSAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS

Toiminta-alue on Joutsa, Leivonmäki ja Luhanka. Toiminta-ajatuksena on sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen. Yhdistys järjestää tiedotus-, liikunta- ym. harrastustoimintaa.

Yhteyshenkilö

Leena Laitinen
Puh. 045 261 7856
leena.laitinen@netti.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JOUTSAN PAIKALLISYHDISTYS RY

Toimimme aktiivisesti lapsiperheiden puolesta mm. järjestämällä erilaisia tapahtumia, ottamalla kantaa kunnan lapsiperheitä koskeviin suunnitelmiin ja tukemalla tukioppilastoimintaa. Tarjoamme perhekahvilatoimintaa keskiviikkoisin klo 10-13 seurakuntakodin kerhotoiloissa.

Yhteyshenkilö

Tiina Seppälä

Puh. 040 755 5115

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON LEIVONMÄEN YHDISTYS RY

Paikkakunta: Joutsa

Rutalahden perhekahvila

Kokoontumisaika: joka toinen viikko maanantaisin klo 10-12

Kokoontumispaikka: Koskelantie 128 (Koskikaran koulu)

Leivonmäen perhekahvila

Kokoontumisaika: torstaisin klo 10-12

Kokoontumispaikka: Seurakuntatalo

Yhteyshenkilö

Sihteeri ja jäsenvastaava Jaana Elsilä

Puh. 040 504 3306

jaana.elsila@gmail.com

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON LUHANGAN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Miia Keihäsniemi

Puh. 046 600 4467

IYVÄSKYLÄN SEUTUKUNTA

HANKASALMEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö

Arja Laitinen

Rutakoskentie 1607

41500 Hankasalmi as

HANKASALMEN MIELENTERVEYSYHDISTYS TUIKKU RY

Yhteystiedot

Asemakatu 1, 41500 Hankasalmi as.

Terttu Honkonen

Puh. 040 736 8653

HANKASALMEN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Yhteystiedot

Toimisto

Keskustie 41, sisäänkäynti sisäpihan puolelta

41520 Hankasalmi

Puh. 040 848 7503

yhteistupa.hanke@gmail.com

www.omaishoitajat.com/hankasalmi

Puheenjohtaja Pekka Haapaniemi

Puh. 040 169 1902

HANKASALMEN TYÖVOIMAPAKKI RY

Toiminta-ajatuksena on tukea työttömiä fyysisen, psyykkisen ja aineellisen hyvinvoinnin säilyttämiseksi.

Yhteystiedot

Kuuhankavedentie 25, 41500 Hankasalmi as.

Toiminnanohjaaja

Pentti Korhonen

Puh. 040 726 5618

Työnohjaaja

Jari Oksanen

Puh. 040 589 9770

hankasalmen_tyovoimapakki@co.inet.fi

<http://koti.mbnet.fi/tyovoima/index.html>

ITÄISEN KESKI-SUOMEN SYDÄNYHDISTYS RY

Toiminta-alue: Hankasalmi, Laukaa ja Toivakka

Sydäntukihenkilöt

Laukaassa

Pentti Hyppönen

Puh. 014 831 199

Pentti Kettunen

Puh. 014 831 107

Toivakassa

Jouni Syvänperä

Puh. 014 871 624

KESKI-SUOMEN PERHEHOITAJAT RY

Yhteystiedot

Reija ja Ilkka Leistén
Louhentie 4
41520 Hankasalmi
Puh. 044 589 7081, 045 264 9094
perhekoti.leisten@gmail.com

LAUKAAN OMAISHOITAJAT SAMARIA RY

Yhteystiedot

Toimisto
Keskustie 12, 41340 Laukaa
Armi Puttonen
Puh. 050 336 7425
armi.m.puttonen@gmail.com
www.elisanet.fi/laukaanomaishoitajat/

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON HANKASALMEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Merja Aarnio
Puh. 040 702 1971
merjaaarnio@msn.com
<http://hankasalmi.mll.fi/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON LAUKAAN PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Sirpa Kirmanen
Puh. 040 758 5289
sirpa.kirmanen@elisanet.fi
www.mll.fi/laukaa

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON LIEVESTUOREEN PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja ja perhekahvilavastaava
Merja Selenius
Puh. 050 435 9299
mm.selenius@gmail.com
www.mll.fi/lievestuore

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON MUURAMEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Isa-Maria Hiltunen
Puh. 040 578 0153
mll.muurame@gmail.com
www.mll.fi/muurame

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON PETÄJÄVEDEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Päivi Tyrväinen
Puh. 050 375 0914
paivi.tyrvainen@petajavesi.fi

Varapuheenjohtaja, jäsenasiavastaava Pia Jussila
Puh. 040 521 1071

www.mll.fi/petajavesi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON TOIVAKAN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja ja perhekahvilavastaava
Annukka Bågman
puh. 040 596 36 92
annukka.bagman@suomi24.fi
www.mll.fi/toivakka

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON UURAISTEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, jäsenvastaava Sanna Rasinkangas
Puh. 045 110 1630
sanna.rasinkangas@saunalahti.fi

Perhekahvilavastaava
Maija Laukka
Puh. 040 560 2361
maija_laukka@luukku.com

<http://uurainen.mll.fi>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON VIHTAVUOREN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Pauliina Lyttinen

Puh. 040 729 3377

RAPPELIYHTEISÖ RY

Rappeliyhdistys on kristillistä miestyötä tekevä uskonnollinen yhdistys. Yhdistyksen tarkoitus on vahvistaa miehiä heidän uskossaan ja kristillisessä elämässään. Tätä tarkoitusta toteutetaan järjestämällä miespäiviä, raamattu- ja saunailtoja ja avoimet ovet -perhepäiviä.

Paikkakunta: Uurainen

Yhteystiedot

Rappeliyhdistys ry, Uuraistentie 528, 41290 Kangashäkki

Toiminnanjohtaja Pekka Mattila "Ralle"

Puh. 0400 812 679

www.simplesite.com/rappeli

PETÄJÄVEDEN TYÖTTÖMÄT RY

Yhteystiedot

Urheilutie 2

41900 Petäjävesi

Aukioloaika: Ma-Pe klo 8.00–18.00

Toimisto puh. 050 566 1240

Torivalvoja puh. 050 433 8300

tyottomien.yhdistys@gmail.com

Toiminnanjohtaja

Erja Horpio

Puh. 044 568 6969

erja.horpio@gmail.com

Puheenjohtaja

Petri Nurminen

Puh. 044 9260559

palikka@windowslive.com

Varapuheenjohtaja

Sirpa Väisälä

sirpa.vaisala@gmail.com

VÄENTUPA RY

Väentupa ry:n toiminnan käynnistäjänä on ollut huoli vaikeuksiin joutuneiden ihmisten turvallisen elämän peruspilareista. Työn keskiössä on alusta asti ollut päihdeongelmaisten hoidollinen ja toiminnallinen tukeminen. Hoitokoti Seukkalasta alkanut työ on saanut rinnalleen tuetut asumispalvelut sekä erityyppiset tukityöllistämisen muodot. Toiminta rakentuu kristilliseen ihmiskäsitykseen ja teemme työtä yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti.

Yhteystiedot

Katajamäentie 6, 41340 Laukaa
Puh. 014 833 221
toimisto@vaentupa.fi
www.vaentupa.fi

Toiminnanjohtaja Tero Huvi
Puh. 040 507 9528
vaentupa@co.inet.fi

JÄMSÄN SEUTUKUNTA

JOKILAAKSON REUMAYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Lea Hakanen
Puh. 040 769 3298

JÄMSÄNJOKILAAKSON A-KILTA RY

A-Kiltojen Liitto

- tukee päihteetöntä yhdistysmuotoista vertaistukitoimintaa ja
- edistää toipumiskulttuuria A-killoissa sekä
- tekee A-kiltatoimintaa valtakunnallisesti näkyväksi.

Yhteystiedot

Kiltakallio
Maskulankatu 1
42100 JÄMSÄ
Puh. 040 7060 102
jamsanjokilaaksonakilta@co.inet.fi

JÄMSÄN SEUDUN AIVOHALVAUS- JA OMAISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Arja Maunula
arja.maunula@co.inet.fi
Säterintie 1 as 1
42100 Jämsä

Jämsän seudun aivohalvaus- ja afasiakerho

Yhteyshenkilö

Aino Mäyränen
Puh. 014 713 508, 0400 443 836
Niemolankatu 2
42100 Jämsä

Kalakerho Liero

Yhteyshenkilö

Aarne Leppänen
Puh. 014 744 632, 0400 773 264
Kalliorinteentie 8
42300 Jämsänkoski

JÄMSÄN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY

Toiminta -alueenamme on Jämsä, Jämsänkoski, Kuhmoinen, Kuorevesi ja Längelmäki. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen tietoa, tukea ja erilaista toimintaa, kuten esimerkiksi luentoja, retkiä ja kerhotoimintaa.

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Kalevi Hakkarainen
Puh. (014) 745 665 tai 040 834 8243
yhdistys@jamsandiabetes.net

JÄMSÄN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

Yhdistyksemme tavoitteena on edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta kansalaisina sekä toimia terveellisen ja puhtaan elinympäristön puolesta Jämsässä, Jämsänkoskella, Kuhmoisissa ja Kuorevedellä.

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Ritva Viitala
Puh. 040 702 8576
ritva.viitala@elisanet.fi
www.heli.fi/jamsanseutu

JÄMSÄN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Anu Lukander
Puh. 045 630 3871
anu.lukander1@luukku.com

Sihteeri Jouni Salminen
Kuusvuorensyrjä 60
42100 JÄMSÄ
Puh. 0400 542 825
jouni@salminen.biz

JÄMSÄN SEUDUN KUULO RY

Yhteystiedot

Kirsti Salinmäki
Konilannontontie 4 as 2
42300 Jämsänkoski
Puh. 040 5845 784
kirsti.salinmaki@pp.inet.fi

JÄMSÄN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Raili Halkosalo
Puh. 050 337 0844

JÄMSÄN SEUDUN PELASTAKAA LAPSET RY

Yhdistyksemme toimii nykyisen Jämsän kaupungin alueella. Teemme työtä lasten ja nuorten parhaaksi poliittisiin puolueisiin tai uskontokuntiin sitoutumatta.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Jukka Peutere
peutere@pitokokit.inet.fi
Puh. 0400 542 203

Sihteeri Ansa Ruponen
Puh. 0400 646 083
ansa.ruponen@fimnet.fi

JÄMSÄN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Aila Huuska
Hartusvuorentie 3
42100 Jämsä
Puh. 050 5411 947
aila.huuska@luukku.com

Sihteeri Terttu Siika
Takasenjärventie 154
42100 Jämsä
Puh. 040 742 5431
terttu.siika@pp.inet.fi

JÄMSÄN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Jämsän Seudun Sydänyhdistyksen tukihenkilönä toimii Risto Skyttä.
Ota yhteyttä, jos kaipaat keskustelua ja tukea!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja: Risto Skyttä
Puh. 050 322 0146
etunimi.sukunimi@gmail.com
Vallipolku 2 c 24
42100 Jämsä

Sihteeri ja jäsenrekisterinhoitaja Päivi Manninen
Puh. 040 560 1732

KUHMOISTEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö

Sihteeri Marjatta Järvinen
Puh. 040 763 0978
Kirkkotie 5
17800 Kuhmoinen

KUHMOISTEN REUMAYHDISTYS

Lisätiedot

Suomen Reumaliiton keskustoimisto
Puh. (09) 476 155
info@reumaliitto.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄMSÄNKOSKEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Perhekahvila

Kaipaatko aikuista seuraa, vertaistukea tai leikkikaveria lapsellesi? Perhekahvila kokoontuu joka viikko Jämsänkosken Köpiksen nuorisotilan alakerrassa. Ohjelmassa on askartelua, lauleskelua, juttelua ja mukavaa yhdessäoloa. Tarjolla on kahvia, mehua ja pientä purtavaa vapaaehtoista kahvimaksua vastaan.

Naperokahvila

Naperokahvila on kohtaamispaikka pienille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kahvikupin äärellä keskustellaan lapsiperheen iloista ja suruista, vaihdetaan kokemuksia ja ollaan muuten vaan.

Kokoontumisaika: joka toinen tiistai klo 9.00–11.30

Kokoontumispaikka: Jämsänkosken Köpiksen nuorisotilan alakerta

Imetystukiryhmä

Yhteyshenkilö

Sari Peura

Puh. 050 571 3653

imetys.jamsa@gmail.com

Yhteyshenkilö

Johanna Voimala

Puh. 0500 706 123

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄMSÄN PAIKALLISYHDISTYS
RY

Perhekahvila

Perhekahvila on lapsiperheiden kohtaamispaikka. Se tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden tavata samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia sekä vaihtaa ajatuksia heidän kanssaan. Lapset saavat perhekahvilassa seuraa ja mukavaa tekemistä.

Kokoontumisaika: parillisen viikon maanantaisin klo 9.30–11.30

Kokoontumispaikka: Jämsän hammashoitola, Terveyskuja 5

Yhteyshenkilö

Netti- ja tiedotusvastaava Vilma Haikonen

Puh. 040 717 4177

v.haikonen@elisanet.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KUHMOISTEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Kuhmoisissa toimii aktiivinen MLL:n paikallisosasto. Toimintamme näkyy mm. leikkikoulu- ja perhekahvilatoimintana. Lisäksi järjestämme erilaisia tapahtumia, joihin olet tervetullut!

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Anu Koskinen
Puh. 0400 494 815
anukoskinen68@gmail.com

MIELENTERVEYSYHDISTYS SIEPPO RY

Yhteyshenkilö

Inkeri Könnti
Toijala 32
42300 Jämsä
Puh. 040 578 7346

KEURUUN SEUTUKUNTA

KASVETAAN YHDESSÄ RY

Kristillisestä pohjalta toimiva yhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja edesauttaa kristillistä kasvatusta Keuruulla. Tarkoituksenamme on edistää lasten, perheiden sekä vanhusväestön hyvinvointia kristilliseltä arvopohjalta.

Yhteystiedot

<http://olohuone.nettisivu.org/>

KEURUSSEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

Toiminta-alue: Keuruu, Multia

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Katja Räisänen
Puh. 044 571 8890

keurusseutu@yhdistys.heli.fi
www.keurusheli.fi/

KEURUSSEUDUN MIELENTERVEYSSEURA

Paikkakunta: Keuruu

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Merja Rintamäki,

Puh. 040 513 3579

Sihtööri Johanna Ahonen

Puh. 050 567 1549

KEURUUN PELASTAKAA LAPSET RY

Yhteyshenkilöt

puheenjohtaja Enne-Liisa Kock

Puh. 0400 687 060

Sihtööri Eeva Puttonen

Puh. 050 468 6007

KEURUUN REUMAYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Leena Saarinen

Puh. 040 523 3612

KEURUUN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Pirkko Lihjamo

pirkkolihjamo@gmail.com

Sihtööri Airi Knuutinen

airi.knuutinen@luukku.com

KEURUUN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö

Tarja Rotola-Pukkila

Puh. 040 728 2586

tarja.rotola-pukkila@keuruu.fi

KEURUSSEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Toiminta-alue: Keuruu, Multia, Petäjävesi

Sydäntukihenkilöt

Veli Koljonen

Puh. 014 772 565

Liisa Iivonen

Puh. 040 579 7304

KEURUUN YSTÄVÄN TUPA RY

Päiväkeskus päihdeongelmaisille, sekakäyttäjille ja mielenterveyden ongelmista kärsiville yhteistyössä kaupungin sosiaalitoimen ja A-klinikan kanssa.
Mahdollisuus kahdenkeskisiin keskusteluihin.

Yhteystiedot

Ratamestarintie 6, 42700 Keuruu

Puh. 014 720 610

keuruun.ystavatupa@pp.inet.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON HAAPAMÄEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Anu Kokkila, 050-301 4122

www.mll.fi/haapamaki

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KEURUUN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja

Tuula Lahti

Puh. 0400 409 017

tuula.lahti@keuruu.fi

Perhekahvilavastaava

Mira Ruodemäki-Poikonen

Puh. 040 504 3784

<http://keuruu.mll.fi>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON MULTIAN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Katja Marjaana Pohjola
Petäjävedentie 382
42600 Multia

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON PIHLAJAVEDEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Kaija Asunmaa
Puh. 044 379 4380

VEHKOON ASUMIS- JA KOULUTUSPALVELUYHDISTYS RY

Vehkoon Asumis- ja koulutuspalveluyhdistys ry ylläpitää Vehkoon hoitokotia, joka tarjoaa asumispalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

Yhteystiedot

Vehkoon hoitokoti, Vehkoontie 156, 42600 Multia
Paikkakyselyt
Puh. 014 755 655
vehkoon.hoitokoti@vehkoo.fi
www.vehkoonhoitokoti.fi

Toiminnanjohtaja
Puh. 040 754 5401

Hoitokodinjohtaja
Puh. 050 437 2302

Vastaava ohjaaja
Puh. 050 437 2301

Tukiasumisesta vastaava ohjaaja
Puh. 045 121 4613
vehkoon.tukiasunto@vehkoo.fi

SAARIJÄRVEN-VIITASAAREN SEUTUKUNTA

KARSTULAN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteystiedot

Muhosentie 10, 43500 Karstula
Puh. 014 461 550

KARSTULAN-SAARIJÄRVEN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Ilkka Hirvi
Paavontie 50 as 1, 43100 Saarijärvi
Puh. 050 326 3086
ilkka.hirvi@hotmail.com

KARSTULAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Juhani Lehtonen
Puh. 0400 167 161
juhani.lehtonen@lehtomaki.inet.fi

KUUSKUNNAN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistys toimii Psoriasisliiton alaisena Karstulan, Saarijärven, Kannonkosken, Kyyjärven ja Kivijärven alueella. Nimen antamisen aikana Pylkönmäki oli oma kuntansa. Yhdistys pyrkii levittämään tietoa psoriasisesta sitä sairastaville ja suurelle yleisölle, järjestää virkistystä ja vertaistukea sekä yrittää ajaa jäsentensä etuja.

Yhteyshenkilö

Eija Hakala
Karstulantie 106, 43440 Pylkönmäki
Puh. 040 725 1456
eija.hakala@pylkonmakelainen.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KANNONKOSKEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Hanna Rajalin
hanna.rajalin@gmail.com
<http://kannonkoski.mll.fi>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KARSTULAN PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Tanja Laitinen
Puh. 040 561 4198
mll.karstula@suomi24.fi
www.mll.fi/karstula

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KINNULAN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Tuula Mäntylä
Puh. 040 755 2976
www.mll.fi/kinnula

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KIVIJÄRVEN OSASTO RY

Yhteyshenkilö

Minna Hytönen
Puh. 040 410 4675

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KYJÄRVEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Tanja Kyrönlahti
Puh. 040 516 7366
tanja.kyronlahti@mbnet.fi
www.mll.fi/kyjjarvi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON MUURASJÄRVEN YHDISTYS
RY

Yhteyshenkilö

Riitta Höykinpuro
44880 Muurasjärvi
Puh. 040 592 5049
riitta.hpuro@suomi24.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON PIHTIPUTAAN OSASTO RY

Yhteyshenkilö

Laura Hörman
Puh. 040 962 5067

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON PYLKÖNMÄEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Kirsi Miettinen
Tollonmäentie 106, 43440 Pylkönmäki
Puh. 040 701 6142
kirsi.miettinen@pp4.inet.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO SAARIJÄRVEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen. MLL on kaikille avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen ja lapsiperheen hyvinvointia, lisää lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnassa sekä tuo lapsen näkökulmaa päätöksentekoon.

Yhteyshenkilö

Miia Äänismaa
Paavontie 43 B 29, 43220 Mahlu
Puh. 050 340 5166
miia.aanismaa@kotinet.com

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON VIITASAAREN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Heli Ojanperä
Puh. 040 733 1298
Perhekahvilavastaava Taru Keisala
Puh. 040 729 2836
Nuorisovastaava Marika Korhonen
Puh. 040 764 2634

mllviitasaari@gmail.com
<http://viitasaari.mll.fi/>

PIHTIPUTAAN DIABETESYHDISTYS RY

Sihteeri Anneli sadinmaa
anneli.sadinmaa@pihtipudas.fi

PIHTIPUTAAN TYÖTTÖMÄT RY

Yhteystiedot

Pistotie 2, 44800 Pihtipudas
Puh. 014 573 330

SAARIJÄRVI-KARSTULA (Sa-Ka) SEUDUN HENGITYSYHDISTYS HELI RY

Yhteyshenkilö

Antti Löytönen, Tuuliharjuntie 470, 43100 Saarijärvi

SAARIJÄRVEN – KARSTULAN SEUDUN MIELENTERVEYSYHDISTYS
SARKA RY

Yhteyshenkilö

Maija Poikonen
Sääkslahdentie 170
43560 Vahanka
Puh. (014) 465 113, 040 828 7256

SAARIJÄRVEN – KARSTULAN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja Airi Lehtinen
Hämeenpurontie 7/ Uusjokelan Palvelukeskus
43500 Karstula
Puh. 044 459 6523

SAARIJÄRVEN MIELENTERVEYSSEURA RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Väinö Neittaanmäki
Puh. 0400 190 161
Sihteeri Marketta Sekki
Puh. 040 587 1316

SAARIJÄRVEN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö

Kaija Kekkilä
Retentie 6, 43100 Saarijärvi
Puh. 040 719 4333
kaija.kekkila@hotmail.com

SAARIJÄRVEN SEUDUN KUULO RY

Yhteyshenkilö

Birger Kokkinen
Sivulankuja 5, 43100 Saarijärvi
puh. 0400 645 646
b.kokkinen@pp.inet.fi

SAARIJÄRVEN SEUDUN REUMAYHDISTYS

Yhteyshenkilö

Marika Korkeamäki, 43270 Kalmari
Puh. 0400 740 873
marika.korkeamaki@kotinet.com

SAARIJÄRVEN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Sydäntukihenkilön tärkein tehtävä on välittää tietoa siitä, millaista on olla sydänpotilas ja miten selviytyä sairauden kanssa. Tukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Tukihenkilölle voi puhua luottamuksellisesti. Hän on vaitiolovelvollinen.

Yhteyshenkilö

Heikki Laitinen

Puh. 0400 244 674

SAARIJÄRVEN TYÖTTÖMÄT RY

saty@saarijarvi.fi

<http://sites.google.com/site/saarijarventyottomat/>

SYDÄN-SUOMEN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteystiedot

Viestintie 2 C 11

44500 Viitasaari

Puheenjohtaja Heikki Koivumäki

Puh. 0400 548 861

Sihteeri Satu Simonen

satu.k.simonen@elisanet.fi

TYÖTTÖMIEN KUKKOPILLI RY

Yhteystiedot

Virastotie 2, 43800 Kivijärvi

Puh. (014) 469 1362, 040 837 3541

VIITASAAREN MIELENTERVEYSSEURA MUIKKU RY

Yhteyshenkilö

Marketta Paananen

Haapaniementie 25

44500 Viitasaari

Puh. 044 459 7596

VIITASAAREN MIELENTERVEYSSEURA RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Veijo Grönholm

Puh. 014 572 086, 050 350 6434

Sihteeri Heikki Räihälä

Puh. 050 595 8428

VIITASAAREN SYDÄNYHDISTYS RY

Tukihenkilöinä toimivat Simo Vuorinen ja Pentti Kauppinen. Tukihenkilöillä on Sydänliiton järjestämä koulutus tukihenkilötyöhön. He ovat vaitiolovelvollisia ja tulevat keskustelemaan vain pyydettyinä. Yhteystiedot saa Viitasaaren sydänyhdistyksen puheenjohtajalta Riitta Kempvaiselta puh. 040 771 6425. Sydänhoitajana toimii Saira Humala. Hänet löytää Viitasaaren terveyskeskuksesta. Häneen saa yhteyden terveyskeskuksen ajanvarauksen kautta.

VIITASEUDUN KUMPPANUUS RY

Yhdistyksen tarkoituksena on Viitasaaren seutukunnan (Viitasaari, Pihtipudas, Kinnula) työllisyyden yleisten edellytysten edistäminen.

T&T -projekti

T&T -projektissa viemme sinua kohti parempia työhaun valmiuksia ja teemme sinulle henkilökohtaisen palvelusuunnitelman.

Yhteyshenkilöt

Raija Pekkarinen

Puh. 040 5928 829

raija.pekkarinen@pp.inet.fi

Orvokki Väliharju

Puh. 040 5680 344

Välittämällä voimaa -hanke

Yhteyshenkilö

Raili Piispanen

Puh. 0400 187 725

raili.piispanen@pp.inet.fi

ÄÄNEKOSKEN SEUTUKUNTA

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KONGINKANKAAN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Heli Patronen

Puh. 040 539 9764

Tanja Rämä

Puh. 040 542 0652

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON KONNEVEDEN PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Johanna Liimatainen

Puh. 046 599 4044

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON SUMIAISTEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Kaisa Koskinen
Puh. 040 506 4184

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON SUOLAHDEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Merja Arffman
Puh. 040 758 8463
merja.arffman@aanekoski.fi

Sihteeri ja jäsenvastaava Tarja Arkkukangas
tarja-anu@suomi24.fi

[www3.mll.fi/paikallisyhdistysten_sivut/?PNUM=30145&num=58116&title=Suo
lahti](http://www3.mll.fi/paikallisyhdistysten_sivut/?PNUM=30145&num=58116&title=Suo
lahti)

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON ÄÄNEKOSKEN
PAIKALLISYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Tanja Manerus
Puh. 040 705 8819
<http://aanekoski.mll.fi/>

PARASTA LAPSILLE ÄÄNEKOSKEN OSASTO RY

Yhteyshenkilö

Arvo Oranen
Puh. 040 735 0953

SISÄ-SUOMEN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö

Sihteeri
Kirsti Mustonen
Puh. 014 541 869

SISÄ-SUOMEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja
Tuomo Takala
Kuhnamonrinne11
44200 Suolahti

tuomo.takala@gmail.com
Puh. 040 542 1909

Sihtööri
Anne Hakala
Soidinmäentie 27
44260 Vihijärvi
anne.hakala@aanekoski.fi
Puh. 020 632 2203
<http://sisasuomen-kehitysvammaiset.fi/>

SISÄ-SUOMEN KUULONHUOLTO RY

Yhteyshenkilö
Jaakko Leppiniemi
Raahenkatu 2 B, 44200 Suolahti
Puh. (014) 550 118, 050 330 6195

SUOLAHDEN YSTÄVÄN TUPA RY

Kristillinen hyväntekeväisyysyhdistys

Kohderyhmät: päihdeongelmaiset, yksinäiset, vanhukset, lapset, koulukiusatut, perheettömät, nuoret ja syrjäytymisuhan alla olevat

Yhteystiedot
Keiteleentie 8, 44200 Suolahti
Marita Pulkkinen
marita.pulkkinen@hotmail.com
Puh. 0400 950 242, 040 463 6868

TOIVON SILTA RY

ToivonSilta ry lauantaitsin klo 12.00, luvassa hengellistä ohjelmaa ja mukavaa yhdessäoloa. Tarjolla on maksuton lounas. Asemakatu 10-12 Suolahti.
Tervetuloa!

Yhteyshenkilö
ToivonSilta ry
Erkki Johannes Heinonen
Majalankatu 5
44220 Suolahti

ÄÄNEKOSKEN REUMAYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö
Seija Huttunen
Puh. 040 539 9564
www.reumaliitto.fi

ÄÄNESEUDUN ALLERGIA JA ASTMAYHDISTYS RY

Äänekosken kaupungintalo (vammaisneuvoston huone, pohjakerros)
Hallintokatu 4, 44100 Äänekoski
Avoinna joka toinen tiistai klo 14.30 - 15.30

Yhteyshenkilö

Toimintavastaava Liisa Parkkonen
Puh. 040 186 2062 tai 040 507 3765
allergia.yhdistys@aanekoski.fi

Allergia- ja astmaneuvonta
sairaanhoitaja Arja Takkinen ti klo 17-19
Puh. 040 769 4486

ÄÄNESEUDUN ILONA RY

Ilona ry on Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistys. Toiminta-alueena
Ääneseutu (Konginkankaan, Sumiaisten, Suolahden ja Äänekosken taajamat).

Oma-apuryhmät

Ilonan oma-apuryhmät perustuvat tasavertaisuuteen ja luottamukseen.
Vertaistuki on koettu tärkeäksi avuksi kuntoutumisessa.

Yhteyshenkilö

Toiminnanjohtaja Anne Kauranen
Puh. 040 011 5263
<http://www.ilonary.net/index.php?id=toiminta>

ÄÄNESEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Yhteyshenkilö

Puheenjohtaja
Kirsi Uusitalo-Leppänen
Sammonkatu 2
44100 Äänekoski
Puh. 0400 452 609
kirsi.uusitalo-leppanen@aanekoski.fi

VALTAKUNNALLINEN VERKKOVERTAISTUKI

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO RY

Apua perheväkivaltaan – turvallisuutta lähisuhteisiin

Yleinen keskustelupalsta

Kahdenvälinen chat

Ryhmächat-istunnot

https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=6

Päihteitä käyttävien äitien nettiryhmä

Internetissä toimii A-klinikkasäätiön ja Ensi- ja turvakotien liiton suljettu keskusteluryhmä äideille, jotka ovat huolissaan omasta päihteiden käytöstään.

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteita-kayttavien-aitien-nett/>

FILIPINO - ADOPTIOPERHEET RY

Filippiini-adoptioperheiden ylläpitämä keskustelupalsta on tarkoitettu Filippiineiltä adoptiota suunnitteleville ja sieltä jo adoptoineille.

<http://www.filipino-adoptioperheet.fi/>

HELISTIN

Keskustelunaiheita ovat esimerkiksi lapsi mielessä, raskaus ja synnytys, vauvat ja leikki-ikäiset, koululaiset ja nuoret sekä äidit ja isät.

<http://www.helistin.fi/keskustelu/>

KESKOSVANHEMPIEN YHDISTYS

Keskustelupalsta on tarkoitettu keskosvanhempien vertaistueksi.

<http://forum.kevyt.net/>

KOHTUKUOLEMA

Tuntematon enkeli -lista on tarkoitettu vanhemmille, joiden vauva on menehtynyt kohtuun raskausviikon 22 jälkeen.

http://www.kohtukuolema.fi/default/www/vertaistuki/tuntematon_enkeli_vertaistukea_verkossa/

LAITURI

Laituri on lomautettujen, irtisanottujen ja työtä etsivien keskustelualue. Laiturilla voit jakaa ajatuksiasi ja kokemuksiasi.

http://www.laiturille.fi/index.php?option=com_kunena&Itemid=125

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

MLL tarjoaa nuorille turvallista vertaistukea verkossa. Verkkotukioppilas eli **Verk@ri-toiminnassa** järjestetään nuorten sosiaalista kasvua tukevia teemachateja nuorten suosimissa verkkoympäristöissä, kuten IRC-galleriassa.

<http://www.mll.fi/nuorille/verkkonuorisoty/verkk-rit/>

Vanhempainnetissä voit keskustella muiden vanhempien kanssa kaikesta, mikä sinua lapsen tai nuorten kanssa elämisessä tai vanhemmuudessa askarruttaa. Kysymys on vertaistuesta eli kokemusten ja vinkkien vaihtamisesta vanhempien kesken.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/keskustelut/>

NAISTENKARTANO RY

Keskustelua elämänhallinnastaan kiinnostuneille naisille! Aiheina esimerkiksi ihmissuhteet, parisuhde ja perhe.

<http://forum.naistenkartano.com/>

PELIVOIMAPIIRI

Pelivoimapiiri on valtakunnallinen palvelu omasta tai läheisensä rahapelaamisesta huolestuneille ihmisille. Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea tekstiviesteillä kännykällä ja internetissä.

- liikaa pelaaville ja heidän läheisilleen
- vertaistukiryhmissä, oma-apuviesteillä ja neuvontapalvelun kautta

<http://www.pelivoimapiiri.fi/>

PELUURI

Valtti-keskustelupalsta on Peluurin nettipalvelu, joka tarjoaa paikan peliongelmaisten ja heidän läheistensä vertaistuelle.

Tuuletin on netissä toimiva keskustelufoorumi, jossa on vertaistukiryhmiä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen niin suomen kuin ruotsinkin kielellä.

http://www.peluuri.fi/mista_apua/

PERHEKERHO

Keskustelunaiheita ovat äitiparkki, toiveilijat, odotus, vauva, lapset ja parisuhde.

<http://www.perhekerho.net/k/>

PÄIHDELINKKI

Kotikanava on lasten vanhemmille ja läheisille suunnattu verkkopalvelu osana Lasinen lapsuus -toimintaa. Kotikanavalla herätetään aikuisia ajattelemaan, mitä vaikutuksia omalla päihteiden käytöllä on lapsiin.

<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewforum.php?f=2>

SETA - SEKSUAALINEN TASAVERTAISUUS RY

Pinkki: Keskustelut homo-, lesbo-, bi- ja trans -teemoista ja kaikista niistä asioista, jotka näitä ihmisiä ja heidän ystäviään kiinnostavat.

Rainbow: Sateenkaariperheiden oma kohtaamispaikka

Transnuorten foorumi: Transtukipisteen keskustelufoorumi nuorille (alle 26 v.). Halutessasi mukaan lähetä tiedot itsestäsi moderaattorille.

<http://www.keskustelu.seta.fi/>

SININEN VIIVA -FOORUMI

Keskustelua lapsettomuudesta.

http://www.terhox.net/sininen_viiva/

SUHDESOPPA

Suhdesoppa on parisuhdesivusto, jolla käsitellään parisuhde, ihmissuhde-, psykologia- ja perheasioita. Lue artikkeleita ja osallistu keskusteluun. Keskustelunaiheita ovat esimerkiksi parisuhde, seksi, lapset, sinkut, muut ihmissuhteet sekä elämä ja hyvinvointi.

<http://www.suhdesoppa.fi/parisuhdekeskustelu/>

TRANSTUKIPISTE

Transtukipiste tuottaa psykososiaalisia tukipalveluja transihmisille ja heidän läheisilleen sekä toimii sukupuolen monimuotoisuuden asiantuntijana. Transtukipiste tarjoaa sekä maksutonta ammatillista keskustelua apua että vertaistukea.

<http://www.transtukipiste.fi/index.php?k=17336>

TUKINET

Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus. Tukinetissä voit maksutta saada henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai voit etsiä tietoa Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta.

Avoimet ryhmät

Teemaryhmät

Liveryhmät

<https://www.tukinet.net/>

VARJOMAAILMA

Varjomaailma on läheisten aikuisten päihteidenkäytöstä huolissaan oleville lapsille ja nuorille tarkoitettu sivusto.

<http://www.varjomaailma.fi/tervetuloa>

VERKKOKLINIKKA

Verkkoklinikassa on käyty perinteisesti paljon keskustelua. Aiheita ovat esimerkiksi ihmissuhteet, perhesuunnittelu, raskausaika ja vanhemmuus.

<http://www.verkkoklinikka.fi/keskustelut/>

VERNERI

Vernerin on valtakunnallinen kehitysvamma-alan verkkopalvelu, jota ylläpitää Kehitysvammaliitto.

Avoimet keskustelupalstat

Suljetut keskusteluryhmät

<http://verneri.net/yleis/keskustelu.html>

Vertaisryhmän perussäännöt (esimerkiksi)

- *Meillä on vaitiololupaus*
- *Kaikki ryhmäläiset ovat yhtä arvokkaita*
- *Kaikilla on mahdollisuus puhua yhtä kauan*
- *Kunnioitamme niitä, jotka haluavat esiintyä anonyymisti*
- *Puhumme minä-muodossa*
- *Emme kommentoi puheita emmekä anna neuvoja, jos sitä ei erityisesti toivota*
- *Pyrimme tulemaan jokaiseen kokoontumiseen ja ilmoitamme, jos emme ole tulossa*
- *Tulemme kokoontumiseen ajoissa ja lopetamme sovitusti*

Lasten ja perheiden hyvinvointipalveluiden kehittämishanke Itä- ja Keski-Suomessa 1.11.2010 – 31.10.2012

(STM päätös 26.3.2009 DN:o STM/4970/2009; hankkeen tunnistenumero 002/HTO/KH/2010)

Hanke toteutetaan Etelä-Savon, Pohjois-Savon, Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen maakunnissa, Hankealueella on 61 kuntaa ja 3 sairaanhoitopiiriä (liite 1).

Hankkeen kustannusarvio on 2 266 667 €, josta valtionosuus 1,7 m€ (75 %) ja kuntien/kuntayhtymien rahoitusosuus 566 667€ (25 %).

Projektilla on ohjausryhmä, maakunnalliset johtoryhmät ja hankekohtaiset ohjausryhmät.

Lisäksi alueen Kastehankejohtajat kokoontuvat ohjelmapäällikön kutsusta ja LapsiKasteiden projektipäälliköt Terveyden ja Hyvinvoinnin edistämislaitoksen kutsusta.

Projektista ja Kansallisesta Sosiaali- ja Terveysalan Kehittämishankkeesta löydät lisätietoja:

www.koskeverkko.fi/lapsetjaperheet

<http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/julkaisu/1063225>

Hankkeista löydät lisätietoja:

www.pslastensuojelu.fi

www.kuopio.fi;

http://www.pslastensuojelu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=26&Itemid=53

www.joensuu.fi; <http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-sosterveys/hankkeet/index.htm>

Projektin valvojana toimii kehittämisspäälikkö Riitta Viitala (riitta.viitala@stm.fi) Sosiaali- ja terveysministeriö ja tarkastajana ylitarkastaja Marja-Leena Kuusisto (marja-leena.kuusisto@avi.fi) Lounais-Suomen Aluehallintovirasto.